ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಬಂಧ

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು – ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆ

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ : ಗ[illegible]ವಯ್ಯ ಎಸ್.ಸಿ.

ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 15200103007[illegible]4

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಡಾ॥ ಶೀಲಾದೇವಿ ಎಸ್ ಮಳೀಮಠ
ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ,
ಬಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು–04

ಮಾನ್ಯತಾ ಸಂಸ್ಥೆ: ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560018

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಬಂಧ

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು – ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆ

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ : ಗಂಗರೇವಯ್ಯ ಎಸ್.ಸಿ.

ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 15200103007[illegible]4

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಡಾ॥ ಶೀಲಾದೇವಿ ಎಸ್ ಮಳೀಮಠ
ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ,
ಬಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು–04

ಮಾನ್ಯತಾ ಸಂಸ್ಥೆ: ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–560018

ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ

"ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು – ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆ" ಎಂಬ ನಿಬಂಧವನ್ನು ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಹಂಪಿಯ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ವತಿಯಿಂದ ಸಲ್ಲಿಸಲು **ಡಾ॥ ಶೀಲಾದೇವಿ ಎಸ್ ಮಳೀಮಠ** ರವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಬಂಧದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇದುವರೆವಿಗೂ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪದವಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿನಾಂಕ: 28:07:2016

ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು

ಗಂಗಕೇಶವಯ್ಯ ಎಸ್. ಬಿ.

ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

ಬೆಂಗಳೂರು

ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ

ಗಂಗರೇವಯ್ಯ ಎಸ್.ಸಿ. ರವರು ಎಂ.ಫಿಲ್ ಪದವಿಗಾಗಿ ಬರೆದು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿರುವ **"ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು – ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆ"** ಎಂಬ ನಿಬಂಧವನ್ನು ಹಂಪಿ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಪರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಬಂಧದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಇದರ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೆ ಪದವಿಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಿನಾಂಕ: 28-07-2016.

ಸ್ಥಳ: ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶೀ ಮಳೀಮಠ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು

ಡಾ|| ಶೀಲಾದೇವಿ ಎಸ್. ಮಳೀಮಠ

ಡಾ ಶೀಲಾದೇವಿ ಎಸ್. ಮಳೀಮಠ
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಸಂಶೋಧನಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು
ಬಿಎಂಎಸ್ ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು-560004

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಧ್ಯಾಯ–01

ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪ

ಪೀಠಿಕೆ:

ಎನ್ನ ಕಾಯವ ದಂಡಿಗೆಯ ಮಾಡಯ್ಯ
ಎನ್ನ ಶಿರವ ಸೋರೆಯ ಮಾಡಯ್ಯ
ಎನ್ನ ನರವ ತಂತಿಯ ಮಾಡಯ್ಯ
ಎನ್ನ ಬೆರಳ ಕಡ್ಡಿಯ ಮಾಡಯ್ಯ
ಬತ್ತಿಸ ರಾಗವ ಹಾಡಯ್ಯ ಉರದಲೊತ್ತಿ ಬಾರಿಸು
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 499, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ: 120

ಬಸವಣ್ಣ ಬಾಳಿದ್ದು ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಬರೆದದ್ದು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಜಾಗತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಘನತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉದಾತ್ತೀಕರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಾಪುರುಷ ಮತ್ತು ತಾವಿದ್ದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಉದಾತ್ತೀಕರಿಸುವ ಜಾಗತೀಕ ಪುರುಷರು ಈ ಎರಡನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಕೇವಲ ಮಹಾಪುರುಷರಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ ಜಾಗತೀಕ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಪುರುಷರು ಆಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದಾರೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಹಿತ್ಯಕ ಹೀಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಜಾಗತಿಕ ಐಕಾನ್ ಎನ್ನುವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೂ ಪಾತ್ರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಬದುಕನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಲು ಹೊರಟವರಲ್ಲ ಬದುಕನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಲು ಹೋರಾಡಿದ ಯೋಗ ಪುರುಷ ಈ ಉತ್ಕಟ ಹೋರಾಟದ ವುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು.

ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತಿಳಿದೊ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು ಚಂಚಲವಾಗದೆ

ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ದೈವ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಿಜರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ. ದೈವವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲು ಮೆದುಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೋಗಗೊಡದೆ ತದೇಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಏಕತ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿಸುವುದು ವಚನಶಾಸ್ತ್ರ. ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ವಚನಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಹಾಗೆ.

ಅಂತರಂಗದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯೋಗ ದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೂ, ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗ ದೋಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ, ಶರೀರ ದೋಷಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕವೂ ದೂರಗೊಳಿಸಿದ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ 'ಯೋಗ' ಕೈಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಆಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಏಳಿಗೆ, ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖವಿದೆ.

'ಯೋಗ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು 'ಯುಜ್' ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. 'ಯುಜ್'ಎಂದರೆ 'ಕೂಡಿಸು' 'ಬಂಧಿಸು', 'ಸಂಯೋಜಿಸು' ಎಂದರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೂಡಿಸು' 'ಬಂಧಿಸು' 'ಸಂಯೋಜಿಸು' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅಷ್ಟಾವರಣ, ಕಾಯಕ ದಾಸೋಹ, ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ, ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ, ಶಿವಯೋಗ, ಅನುಸಂಧಾನ, ಸುಹಸ್ತ, ಭಕ್ತಿಕಾಯದ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೇಯ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದ ದಶಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವನ ಜೀವನ ವೇಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೇಗ, ತತಕ್ಷಣ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಉದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಅಸಹನೆ ಭಯ ಅತಿಯಾಸೆ, ಮತ್ಸರ ಹಿಂಸಾಚಾರವೆಂಬ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಂದ ನರಳಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಬಳಲಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದಲು ಆಧುನಿಕವಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಇಲ್ಲದೆ ಬಹಿರಂಗದ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗದ ಸಮನ್ವಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಯೋಗವೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದನ್ನು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಎನ್ನ ಕಾಯವ ದಂಡಿಗೆ, ಶಿರದ ಸೋರೆ, ನರದ ತಂತಿ, ಬೆರಳಕಡ್ಡಿ, ಭತ್ತಿಸರಾಗ, ಉರದಲೊತ್ತುವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಈ ಮೇಲಿನ ವಚನದ ಆಶಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೆ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. 'ಕಾಯ, ಶಿರ, ನರ, ಬೆರಳು ರಾಗವ ಹಾಡಯ್ಯ ಏಕಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೇಲಿನ ವಚನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಏಕಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೇವಲೋಕ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕವೆಂಬುದು ಬೇರೆ ಮತ್ತುಂಟೆ?
ಈ ಲೋಕದೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಅನಂತಲೋಕ ?
ಶಿವಲೋಕ ಶಿವಚಾರವಯ್ಯ
ಶಿವಭಕ್ತನಿದ್ದ ಠಾವೆ ದೇವಲೋಕ
ಭಕ್ತನಂಗಳವೇ ವಾರಣಾಸಿ ಕಾಯವೇ ಕೈಲಾಸ
ಇದು ಸತ್ಯ, ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 139, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 37

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕ ದೇವಲೋಕ ಇರುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಶಿವನ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಲೋಕವೇ ದೇವಲೋಕವಾದರೆ ಭಕ್ತನ ಅಂಗಳವೇ ವಾರಣಾಸಿ ಆಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಕೈಲಾಸವೇ ಧರೆಗಿಳಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಬದುಕ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲತತ್ವವೂ ಇದೇ ಯಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶ:

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ವಚನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಆನ್ವಯಿಕ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶಿತಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮಮೇಲೆ ಇರದೆ. ಆತ್ಮವೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಲೌಖಿಕ ವ್ಯವಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳ್ಳದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಅಂತಿಮ ಗತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇನೆ.

ಕಾಯಕದ ಮೂಲಕ ಕೈಲಾಸ ಕಾಣುವದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿದ್ದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರು 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೆ ಕಾಯಕ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದೆ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲತಳಹದಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದೃಷ್ಠಿ ಕೋನಗಳಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಯೋಗತತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಕಾಯಕದ ಮಹತ್ವ, ಕಾಯ ವಾಚಾ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವ "ಯೋಗದ" ಮಹತ್ವವನ್ನು 12ನೇ ಶತಮಾನದ 'ಯೋಗಿ' ಯಾಗಿದ್ದ ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗತತ್ವದ ಮೂಲಕ ನೆಲೆ ಒದಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಚನಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರಿತನನ್ನಾಗಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಯೋಗದ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಕೆಲವು ವಚನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಯೋಗದ ನೆಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಮನಗೊಂಡು

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅರಿವಿಗೆ ತರುವ ಸಲುವಾಗಿ ನನ್ನ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಎರಡು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕುಶಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರದೆ ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಥ ಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನವಾಗದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದೇ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯ ಮೊದಲ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿದ್ಯೆ ನಮ್ಮ ದೇ ಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ ಕ್ರಿಸ್ತ ಪೂರ್ವ 2ನೇ ಶತಮಾನದ ಸುಮಾರಿಗೆ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಪತಂಜಲಿ ಈ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿದ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಗುರು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಅನುಸರಿಸಿ ವಚನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುವುದು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ನಿಲುವುಗಳಿರುವ ವಚನಗಳ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯೇ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಶೋಧವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು, ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ:

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇಂದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲಗಳು ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು 12ನೇ ಶತಮಾನದ ವಚನಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತೆಗೆದು ನೋಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಈಗ ಒದಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಯೋಗದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಅನಭವಿಸಿ ಅದ ಫಲಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ 12ನೇ ಶತಮಾನದ ವಚನಾಮೃತ ವಿಶ್ವಗುರು ಯೋಗದ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಚನಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ನಾಡಿ–ಮಿಡಿತಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಉದ್ದಾತ್ತ ಜೀವನ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಂಚಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು

ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸಮಾನ ಅನುಕೂಲ ಯೋಗದಿಂದ ದೊರಕುವುದು. ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಳ ಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಸಹ ಸಂತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದು. ಮಾನವ ತನ್ನ ದೇಹಾತ್ಮವನ್ನು ದಿವ್ಯಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಪರಮಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಅಂತಿಮ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶರೀರವು ವಾಸಸ್ಥಾನ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಆತ್ಮವು ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೇ ನಡೆಯಬಹುದು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗದೆ, ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ದೇವರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯೆ ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಆಗಿದೆ.

ದೇವರನ್ನು ಸೇರಲು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಹತೋಟಿ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸದೆ ಒಂದೇ ವಿಷಯ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ, ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾರ್ಗಗಳೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಇವುಗಳ ಆಳವಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ದಾಖಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತನೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ನದಿಯು ಸಮುದ್ರ ಸೇರುವಂತೆ ಒಂದಾಗ ಬಲ್ಲದು ಆಕ್ಷಣವು ಅವನಿಗೆ ಅತಿ ಆನಂದದ ಕ್ಷಣವೇ ಆಗಿರದೆ ಪರಮಾನಂದದ ಅನುಭವವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಅಧ್ಯಯನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪ:

ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿನ ಮತ್ತು ವಚನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಏಕತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಲೆ ವಚನಗಳು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು	**ವಚನಶಾಸ್ತ್ರದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು**
1. ಯಮ,	1. ಶಿವಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
2. ನಿಯಮ,	2. ಅಷ್ಟಾವರಣ ತತ್ವಗಳು
3. ಆಸನ	3. ಷಟ್ ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ದಾಂತ
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	4. ಕಾಯಕ ದಾಸೋಹ
5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	5. ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ
6. ಧ್ಯಾನ	6. ಪಂಚಾಚಾರಗಳು
7. ಧಾರಣ	7. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಸವ ಕರಸ್ಥಳದ ಲಿಂಗ
8. ಸಮಾಧಿ	8. ಹಸ್ತ (ಸುಹಸ್ತಗಳು)

[illegible]

ಈ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಆಯ್ದ ಪ್ರಮುಖ ವಚನಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೆ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೊಂದು ಚೌಕ್ಕಟ್ಟು.

ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಭಾರತೀಯ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ತಿಳಿಯದೇ ನಡೆಯಬಹುದು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗದೆ, ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ದೇವರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯೆ ಯೋಗವಿದ್ಯೆ ಆಗಿದೆ.

ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾರ್ಗಗಳೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಆಳವಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ದಾಖಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಪರಿಸರದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದಾಗಲಿ ಖಚಿತವಾದಂತಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ ಪೂರ್ವಾಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಚನ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕಟ್ಟಿ ಬಿಡುವನೆ ಶರಣಾ? ಬಿಟ್ಟು ಹಿಡಿವನೆ ಶರಣನು?
ನಡೆದು ತಪ್ಪುವನೆ ಶರಣನು? ನುಡಿದು ಹುಸಿವನೆ ಶರಣರನು?
ಸಜ್ಜನಿಕೆ ತಪ್ಪಿದಂತೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮಯ್ಯ
ಮೂಗ ಹಲುದೋರೆ ಕೊಯ್ವ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 67, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ: 169

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ನಡೆ ನುಡಿ, ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಷಟ್‌ಸ್ಥಳ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಲಕ್ಷಣ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಿಷಯದತ್ತ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸತ್ವಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಶಿವಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೆ ತನ್ನತ್ತ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು

ಅರಿಯುವ ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶರಣತತ್ವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಲೆ "ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಯೋಗತತ್ವವು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗವು ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಬಲವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ವಿಜಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೊನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ ದೊರಕಿ ನಿರ್ಮಲ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ, ಮೌಲ್ಯಧಾರಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಧಾರಿತ, ಯೋಗದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 02

ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಅಂತರಂಗದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯೋಗ ದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೂ, ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗ ದೋಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ, ಶರೀರ ದೋಷಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕವೂ ದೂರಗೊಳಿಸಿದ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪತಂಜಲಿಯವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ 'ಯೋಗ' ಕೈಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಯೋಗ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಏಳಿಗೆ, ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸ್ವರ್ಗ ಸುಖವಿದೆ.

'ಯೋಗ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು 'ಯುಜ್' ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. 'ಯುಜ್'ಎಂದರೆ 'ಕೂಡಿಸು' 'ಬಂಧಿಸು', 'ಸಂಯೋಜಿಸು' ಎಂದರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೂಡಿಸು' 'ಬಂಧಿಸು' 'ಸಂಯೋಜಿಸು' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅಷ್ಟಾವರಣ, ಕಾಯಕ ದಾಸೋಹ, ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ, ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ, ಶಿವಯೋಗ, ಅನುಸಂಧಾನ, ಸುಹಸ್ತ, ಭಕ್ತಿಕಾಯದ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಕಲೆಯೆ ಯೋಗ ಎನಿಸಿದರೂ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಇವೆರೆಡರ ಮಿಲನವೇ ಯೋಗವಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಾಯಕ ಚಂಚಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಕಲೆಯೇ 'ಯೋಗ'.

ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು:

- 'ಯೋಗ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗ.
- ಚಂಚಲಯುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ – ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ[(1)].
- 'ಯೋಗ: 'ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ' ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗ. – ಭಗವದ್ಗೀತೆ[(2)].

- "ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯ ಯೋಗ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ"
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ'. ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿ(3).
- ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ(4).
- ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯವೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 'ಯೋಗ' ಪ್ರಮುಖ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ.
- ಯೋಗವೆಂದರೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ – ಜಾನ್ ಎಸ್. ಮಾಸ್ಯು(5).
- ಯೋಗವೆಂಬುದು ಒಂದು ಸಿಹಿ ಜೇನಿನ ಗೂಡು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದರೂ ಸಿಹಿ ಜೇನು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಲಾವಂತರಿಗೆ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಪುರುಷರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಅನೂಕೂಲ ಇದರಿಂದ ದೊರಕುವುದು.
- ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.
- ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೇಹಾತ್ಮವನ್ನು, ದಿವ್ಯಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನವೇ ಯೋಗ.
- 'ಯೋಗ' ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಏಳಿಗೆ–ಕಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸ್ವರ್ಗಸುಖ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ'. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ.

- 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಸಾಂಪ್ರಾದಾಯಿಕ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಬೋಧನಾ ಶಾಖೆ, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಜೈನಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಆಚರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ಹಿಂದೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗುವ ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಶಾಖೆಗಳೆಂದರೆ ರಾಜಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಹಠಯೋಗ.

ಈ ಯೋಗ ಪಥಗಳು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಗುರಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಹೊಂದುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ನಾನೊಂದ ನೆನೆದಡೆ ತಾನೊಂದ ನೆನೆವುದು
ನಾನಿತ್ತಲೆಳೆದಡೆ ತಾನತ್ತಲೆಳೆವುದು
ತಾ ಬೇರೆ ಎನ್ನ ನಳಲಿಸಿ ಕಾಡಿತು
ಕೂಡಲ ಸಂಗನ ಕೂಡಿಹೆನೆಂದಡೆ
ತಾನೆನ್ನ ಮುಂದುಗೆಡಿಸಿತ್ತು ಮಾಯೆ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 14, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ 7

ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳಿಸಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಹೊಂದುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಾನೊಂದು ನೆನೆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಯದೇ ಒಂದನ್ನು ನೆನೆದು ನನ್ನನ್ನು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಎರಡು ಕಡೆ ಎಳೆದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ತೋರದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಲಸಂಗಮನನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಂಚಲತೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಾನು–ದೇಹ, ತಾನು–ಆತ್ಮ, ದೇಹ–ಆತ್ಮದ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸಿಗುವ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಯೋಗಭಾವ ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಒಳಹೊಕ್ಕಿದೆ.

ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಅಥವಾ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರನ್ನು 'ಯೋಗಿ' ಅಥವಾ 'ಯೋಗಿನಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದೂ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ' ಎಂಬ ಪದವು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಥಾ ಉಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ತುಂಗ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕರ್ಮಯೋಗ:

"ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ" ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಒಂದು ಫಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫಲದ ಗಮನವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತನಾದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಗುರು ಉಪದೇಶ, ಮಂತ್ರವೈದ್ಯ, ಜಂಗಮ ಉಪದೇಶ
ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯ ನೋಡಾ
'ಭವರೋಗವ' ಕಳೆವ ಪರಿಯಾ ನೋಡ
ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣರ ಅನುಭಾವ
ಮಡಿವಾಳನ ಕಾಯಕದಂತೆ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 654, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ: 164

ಗುರುಹಿರಿಯರ ಉಪದೇಶ ಮಾನವನಿಗೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಮಂತ್ರವೈದ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವಂತೆ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ತೊರೆಯಲು ಜಂಗಮರ ಉಪದೇಶ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪದೇಶಗಳು ಮಾನವನ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನೆರವು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರು, ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣರ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಮಡಿವಾಳ ಮಾಡುವಂತಹ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾಯಕದಂತೆ ಸದಾ ಈ ಎಲ್ಲರ ಉಪದೇಶ ದೊರೆತು ಭಕ್ತಿಯ ತೋರಿ ನಮಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಭಕ್ತಿಯೋಗ:

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ ಮನೋಭಾವವೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಮೂಲ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅತ್ತಲಿತ್ತ ಹೋಗದಂತೆ ಹೆಳವನ ಮಾಡಯ್ಯಾ ತಂದೆ
ಸುತ್ತಿ ಸುಳಿದು ನೋಡದಂತೆ, ಅಂಧಕನ ಮಾಡಯ್ಯಾ
ಮತ್ತೊಂದ ಕೇಳದಂತೆ ಕಿವುಡನ ಮಾಡಯ್ಯ ತಂದೆ
ನಿಮ್ಮ ಶರಣರ ಪಾದವಲ್ಲದೆ
ಅನ್ಯವಿಷಯಕ್ಕೆಳಸದಂತೆ ಇರಿಸು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 59, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ: 17.

'ಮನಸ್ಸು' ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಯಾವ ಕಡೆಯೂ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ತಂದೆ ಬೇರೆನು ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೋಡದಂತೆ ಕುರುಡನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕೇಳದಂತೆ ಕಿವುಡನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸದಾ ಕೂಡಲಸಂಗಮನ ಧ್ಯಾನವೇ ಪಠಿಸುವಂತೆ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡು ಎಂದು ಬೇಡುವನು.

ಜ್ಞಾನಯೋಗ:

ಈ ಯೋಗವು ಸತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಇಂತಹ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಗಾಣಬಹುದು.

ಚಂದ್ರಮನಂತೆ ಕಳೆ ಸಮನಿಸಿತ್ತೆನಗೆ
ಸಂಸಾರವೆಂಬ ರಾಹು ಸರ್ವಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿ ನುಂಗಿತ್ತಯ್ಯಾ
ಇಂದೆನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಣವಾಯಿತು.
ಇನ್ನೆಂದಿಗೆ ಮೋಕ್ಷ ವಹುದೊ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ?

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 09, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 06

ಬೆಳದಿಂಗಳ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಬೆಳಕಿನ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವನ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ರಾಹು (ಗ್ರಹ) ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನರಳಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇಂದು ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿದಂತೆ ಆಗಿ ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಪಡೆದು ನಾನು ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗಮನಲ್ಲಿ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಮುಕ್ತಿಯ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಘಟ್ಟ ಯೋಗಾನುಸಂಧಾನ ಅರ್ಥಾತ್ ಶಿವಾನುಸಂಧಾನ.

ರಾಜಯೋಗ:–

ರಾಜಯೋಗವು ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗವೆಂದು ಸಹ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎನ್ನ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಅರಿವಾಗಿ
ಎನ್ನ ಬಹಿರಂಗದೊಳಗೆ ಆಚಾರವಾಗಿ ನೀನೆಡೆಗೊಂಡು
ಎನ್ನ ಮನದೊಳಗೆ ಘನ ನೆನಹಾಗಿ ಮೂರ್ತಿಗೊಂಡು
ಗುರುಸ್ಥಲ ಲಿಂಗಸ್ಥಲ ಜಂಗಮಸ್ಥಲ ಪ್ರಸಾಧಿಸ್ಥಲವೆಂಬ
ಚತುರ್ವಿಧವನೂ ಎನಗೆ ಸ್ವಾಯತ್ವ ಮಾಡಿ ತೋರಿ
ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೆಂಬ ಹಾದಿಯ ಸೆರಗ ತೋರಿಸಿ
ಎಲ್ಲಾ ಅಸಂಖ್ಯಾತರನೂ ಪಾವನವ ಮಾಡಿದರಾಗಿ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 1078, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 290

ನನ್ನ ಮನದೊಳಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಫಲವಾಗಿ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮನೇ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀನೇ ಆಕಾರಗೊಂಡು ಗುರುಸ್ಥಲ, ಲಿಂಗಸ್ಥಲ, ಜಂಗಮಸ್ಥಲ, ಪ್ರಸಾಧಿಸ್ಥಲ, ನಾಲ್ಕು ವಿಧವನ್ನು ನನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಪ್ರಾಣವೆನ್ನುವುದು ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಜನರ ಜೀವನ ಪಾವನವಾಗುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸು ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗಮನಲ್ಲಿ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಬಯಕೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜಯೋಗದ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಸೂಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗದ ಹೊಳಹುಗಳಿವೆ?.

ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನರಮಂಡಲ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಿಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಚಕ್ರಗಳ ಸ್ಥಾನ ಪ್ರಾಣಾಧಿವಾಯುಗಳ ಕ್ರೀಡಾಕ್ಷೇತ್ರ ಎನ್ನುವರು. ಮಾಂತ್ರಿಕರು ಇದನ್ನು ನಾನಾ ದೇವತೆಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನ ಎನ್ನುವರು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಧ್ಧೀಕರಿಸಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿರುವಂತೆ, ರಾಜಯೋಗದ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ವಚನಗಳ ಮೂಲತತ್ವವಾದ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲವು ಆಕರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು, ಈ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಅಂಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

➢ **ಯಮ:–**

ಯಮ ಸಮಾಜದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಯಾವ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ ಆಸ್ತೇಯ (ಪರರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡೆದೆ ಇರುವುದು ಕಳ್ಳತನ) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಗ್ರಹ (ಅಧಿಕ ಧನ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡೆಯದಿರುವಿಕೆ) ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯು ವೈರಾಗ್ಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ದಯೆ ಇಲ್ಲದ ಧರ್ಮಯಾವುದಯ್ಯ
ದಯವೇ ಬೇಕು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ
ದಯವೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲವಯ್ಯ
ನಮ್ಮ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವ.

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 247, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 61

ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾದ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ದಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನುಜರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯು ಸಹ ದಯೆ ಎನ್ನುವುದು ತೋರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈವಚನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

➢ **ನಿಯಮ:–**

ಪಾಲನೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ, ಸಾಧಕತನ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಮಸ್ ರಜೋಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು.

ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು ಇವುಗಳು ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ **ಆಸನ:–**

ಆಸನಗಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಅಂಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಾಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

[illegible]

ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಸುಖವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲ ಭಂಗಿಯೇ ಆಸನ.

➢ **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:–**

ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವುದು.

ನೀರ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವರಯ್ಯಾ
ಮರವ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವವರಯ್ಯಾ
ಬತ್ತುವ ಜಲವ ಒಣಗುವ ಮರನ
ಮೆಚ್ಚಿದವರು ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತ ಬಲ್ಲರು
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 580, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 144

ಮಾನವನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವ ಮಾಡುವರಲ್ಲದೆ, ಮರಗಳನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಬರಿದಾಗುವ ಜಲವನ್ನು ಒಣಗುವ ಮರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಜ್ಞಾನದ ಕುರುಹು ಇರುವುದನ್ನು ಈ ವಚನದ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

➢ **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:–**

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ.

"ಕಳಬೇಡ ಕೊಲಬೇಡ ಹುಸಿಯ ನುಡಿಯಲು ಬೇಡ
ಮುನಿಯ ಬೇಡ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಪಡಬೇಡ
ತನ್ನ ಬಣ್ಣಿಸಬೇಡ, ಇದಿರ ಅಳಿಯಲು ಬೇಡ
ಇದೇ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ, ಇದೇ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ
ನಮ್ಮ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವರನೊಲಿಸುವ ಪರಿ".

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 235, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 59

ಸಮಾಜದ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಳಿ ಬದುಕುವಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಿಂಸೆ ಪಡಿಸದೆ ಬದುಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸುಳ್ಳನ್ನು ನುಡಿಯ ಬಾರದು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನುಜ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರದೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಅಂತರಗದ ಶುದ್ಧಿಯಂತೆ, ಇದೇ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ತಿಳಿಸುವ ಬಹಿರಂಗ ಸುದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ. ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸುವುದೇ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಅಂಶ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

- **ಧಾರಣ:–**

ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ದಿ ಹಾಗೂ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದೇ 'ಧಾರಣ' ಇದರಿಂದ ಮನೋವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುವುದು. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

- **ಧ್ಯಾನ:–**

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಯಾವಾಗ ಜಪ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ ಆಗ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಧಾರಕಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದು ಇದರಿಂದ "ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಲ್ಲಿನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಹಲವು ಕೊಂಬೆಗೆ ಹಾಯಲು ಬೇಡ
ಬರುಕಾಯಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಡ
ಲೋಗರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಭ್ರಮಿತ ನಾಗಿರಬೇಡ
ಅಚಾರವೆಂಬುದು ಹಾವಸೆಗಲ್ಲು
ಭಾವ ತಪ್ಪಿದ ಬಳಿಕ ಏಗೈದಡಾಗದು
ಅಂಜದಿರು ಅಳುಕದಿರು ಪರದೈವಕ್ಕೆರಗದಿರು
ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಈಸುವುದೆನ್ನ ಭಾರ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 621, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 155

ಈ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಚರಣೆ ಎಂಬುದು ಸವೆದು ಹೋಗುವ ರೀತಿಯಂತಹದು ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೆದರದೆ ಅಳುಕದೆ ಬೇರೆ ದೈವವನ್ನು ಪೂಜಿಸದೆ ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನೊಬ್ಬನೆ ನನ್ನ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವನೆಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

➢ **ಸಮಾಧಿ:–**

ಗುಣ, ವೃತ್ತಿ, ಸ್ನಾಯು, ವೃತ್ತಿ, ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿ, ಇಂದ್ರಿಯವೃತ್ತಿ, ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ನಿರೋಧ (ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ) ವಾದಾಗ ಯೋಗದ ಪರಮ ಉದ್ದೇಶ ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಯೋಗದ ಫಲವಾದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಕರು ಪಡೆಯುವರು.

ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ಮಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೊಂದು ಅಂತರ್ಮುಖ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಯೋಗಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೊರಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ವಿವರಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಇಡುವುದು.

ಕಾಯವಿಕಾರ ಕಾಡಿಹುದಯ್ಯಾ
ಮನೋವಿಕಾರ ಕೂಡಿಹುದಯ್ಯಾ
ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಕಾರ ಸುಳಿವುದಯ್ಯಾ
ಸುಳುವಿನೊಳಗೆ ಸುಳಿವತ್ತಲಿದ್ದೇನೆ, ಸಿಲುಕಿಸದಿರಯ್ಯಾ ।
ಅನ್ಯ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರಿಸದಿರಯ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರಿಸಯ್ಯಾ
ಅನುಪಮ ಸುಖಸಾರಾಯ ಶರಣರಲ್ಲಿ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯ – ಇದನೆ ಬೇಡುವೆನಯ್ಯಾ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 48, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 15

ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಮನೋವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಚಿಂತೆಗಳ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆ

ಆಗದಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಬೇರೆಯ ಚಿತ್ತ (ಯೋಚನೆ) ವನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದೆ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಈ ಜೀವಕ್ಕೆ ಸುಖವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಈ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿದೊರೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಶರಣರಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲಸಂಗಮನಲ್ಲ ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು – ವಿವರಿಸುತ್ತಾ, ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣಗೋಚರವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ, ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಚಾರದಿಂದ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಸನಗಳ, ಪ್ರಾಣಾಯಮದ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಸನಗಳು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂಗರಚನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರದೆ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ವಗುರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮನಾಂಗ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ (ಸೈಕೋಫಿಜಿಯಾಲಾಜಿಕಲ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಂಗಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೆ ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವ ಮಾಡಿದಡೆ ಹೊಂದುವವು ದೋಷಂಗಳು
ಮುಂದೆ ಬಂದು ಕಾಡುವವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು
ಸತಿಪತಿರತಿಸುಖವ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಿರಿಯಾಳ ಚಂಗಳೆಯವರು?
ಸತಿಪತಿರತಿಸುಖಭೋಗೋಪಭೋಗುವ, ವಿಳಾಸವ
ಬಿಟ್ಟನೆ ಸಿಂಧುಬಲ್ಲಾಳನು?
ನಿಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿ ಪರಧನ–ಪರಸತಿಯರಿಗೆಳಸಿದಡೆ
ನಿಮ್ಮಾಚಾರಕ್ಕೆ ದೂರ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 639, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 161

ಎಂಬುದು ಈ ವಚನ 'ಸೈಕೋಫಿಜಿಯೊಲಾಜಿಕಲ್' ಮನ–ಅಂಗ–ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪ ಒದಗಿಸಿದೆ.

ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಮನೋನಿಗ್ರದಲ್ಲಿಡುವುದು ಎಂಬುದು ಪ್ರಮುಖ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರದೆ ಆಸನಗಳು ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಯೋಚನಾ ತರಂಗಗಳು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ರಭಸವನ್ನು ಅಂತರ್‌ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಹೇಗೆ ಮೂಲ ತಳಹದಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 3

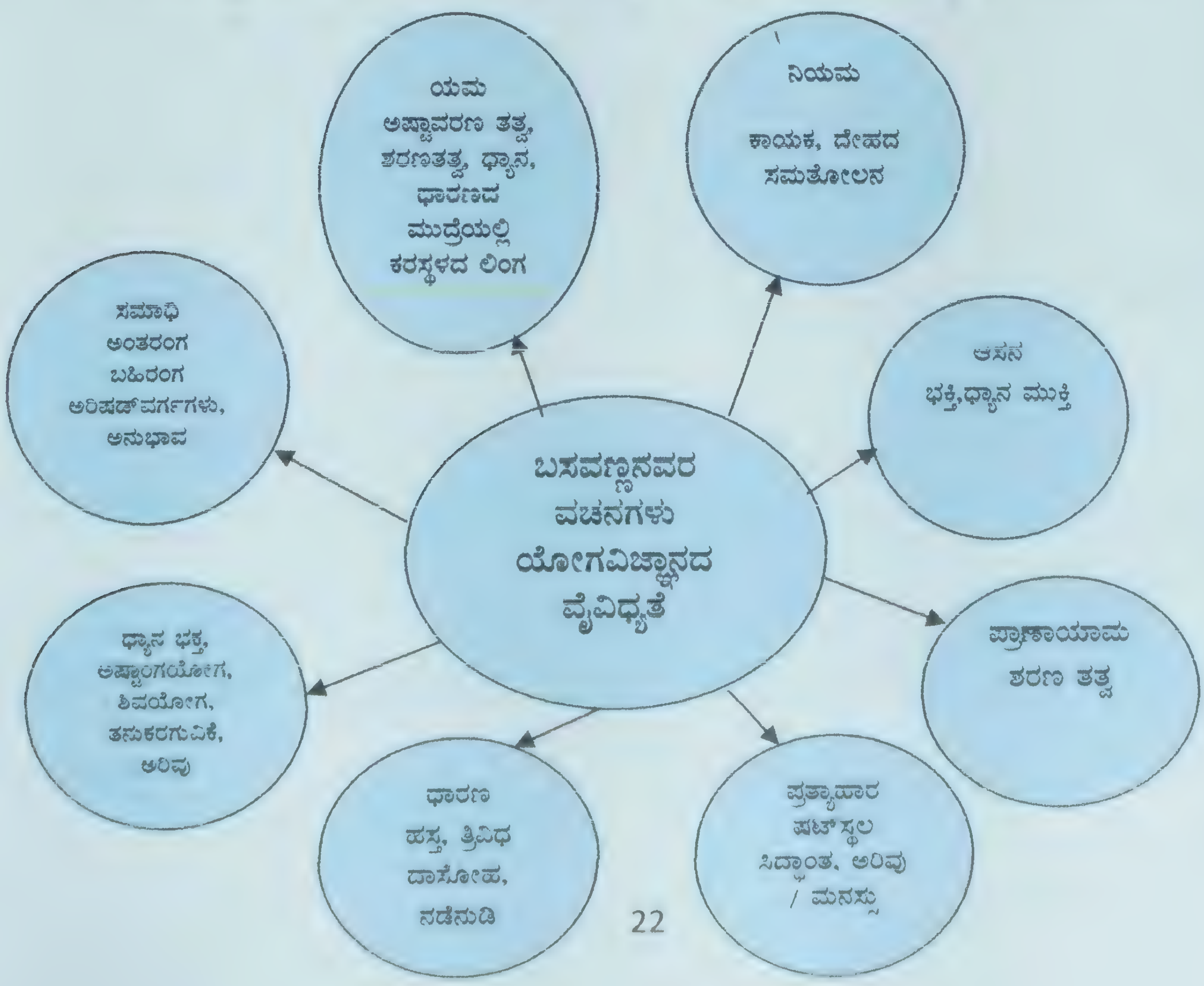
ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು–ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ

ಜಾನ್ ಎಸ್. ಮಾಸ್ಟು ರವರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಯನಿಸುವಂತೆ **"ಯೋಗವೆಂದರೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವೆ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನ"** ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವನ್ನು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬಹುದಾಗ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಚನಗಳು ಹೇಗೆ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಚನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನತೆಯಿಂದ ಮಾನವನ ಆಧುನಿಕಕತೆಯತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಾನವನ ಜೀವನ ಒಂದು ರೀತಿ ನೀರಿನ ಮೇಲಿರುವ ಗುಳ್ಳೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಆಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ರೀತಿ ನೀರು ಕಲಕಿದಂತೆ ಆಗಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಅಂಗಗಳು



ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು		ವಚನಶಾಸ್ತ್ರದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು
1. ಯಮ,		1. ಶಿವಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
2. ನಿಯಮ,		2. ಅಷ್ಟಾವರಣ ತತ್ವಗಳು
3. ಆಸನ	ಶರಣತತ್ವ	3. ಷಟ್ ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ದಾಂತ
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಕಾಯಕ	4. ಕಾಯಕ ದಾಸೋಹ
5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ	5. ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ
6. ಧ್ಯಾನ	ಭಕ್ತಿ, ಮುಕ್ತಿ,	6. ಪಂಚಾಚಾರಗಳು
7. ಧಾರಣ	ಅರಿವು, ಮನಸ್ಸು	7. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಸವ ಕರಸ್ಥಳದ ಲಿಂಗ
8. ಸಮಾಧಿ	ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ತನುಕರಗುವಿಕೆ, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು	8. ಹಸ್ತ (ಸುಹಸ್ತಗಳು)

ಸಮಾಧಿ –ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ:

ಕೊಂಬೆಯ ಮೇಲಣ ಮರ್ಕಟನಂತೆ ಲಂಘಿಸುವುದೆನ್ನ ಮನವು
ನಿಂದಲಿ ನಿಲಲಿಯದೆನ್ನ ಮನವು
ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಲೀಯದೆನ್ನಮನವು
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ
ನಿಮ್ಮ ಚರಣ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಭ್ರಮರನಾಗಿರಿಸು ನಿಮಧರ್ಮ,

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ : 32, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ 11

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಕೋತಿಯ ಹಾಗೆ ಮರದಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಈ ನನ್ನ ಮನವು ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಾರದೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮನನ್ನು ಹೊಂದ ಬೇಕೆಂದರೂ ಮನಸ್ಸು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಚರಣ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಿಮ್ಮನ್ನೆ ನೆನೆವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸು ಎಂದು ಬೇಡುವನು. ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನದ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ವಚನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಜೀವನ ಯಂತ್ರದ ರೀತಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ಆತಂಕದಲ್ಲೆ ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನದ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಇಂದು ಉತ್ತಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ಈ ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಯೋಗದ ತತ್ವಗಳಿರುವುದನ್ನು ಅಂದೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ವಚನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಧಿ – ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ನೆಲೆ, ಅನುಭಾವಿಕ ನೆಲೆ

ದೇವಲೋಕ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕವೆಂಬುದು ಬೇರಿಲ್ಲಕಾಣಿರೋ
ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿವುದೇ ದೇವಲೋಕ, ಮಿಥ್ಯವನುಡಿವುದೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕ
ಆಚಾರವೇ ಸ್ವರ್ಗ, ಅನಾಚರವೆ ನರಕ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ, ನೀವೆ ಪ್ರಮಾಣು

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 239, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ: 70

ದೇವ ದೇವತೆಗಳೂ ಮಾನವರ ಪಿತೃಗಳು ಇರುವ ಲೋಕ, ಪಿತೃಲೋಕ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯರ ಅಥವಾ ಸಾಯುವವರ ಲೋಕವಾದ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕವೆಂಬುದು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಾನು ಜೀವಿಸುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲೆ ಪಡೆಯುವಾಗ, ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿವುದೇ ದೇವಲೋಕ, ಸುಳ್ಳನ್ನು ನುಡಿವುದೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆ–ನುಡಿಯಿಂದ ನಡೆದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಲಭಿಸಿದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ವರ್ತನೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡುವನು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯರ ಅಥವಾ ಸಾಯುವವರ ಲೋಕವಾದ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕವೆಂಬುದು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೂ ಕಾಣಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಾನು ಜೀವಿಸುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲೆ ಪಡೆಯುವಾಗ, ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿವುದೇ ಜೀವಲೋಕ, ಸುಳ್ಳನ್ನು ನುಡಿವುದೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆ–ನುಡಿಯಿಂದ ನಡೆದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಲಭಿಸಿದರೆ, ಕೆಟ್ಟವರ್ತನೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಆದರೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡುವನು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಮತ್ತು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೇಳಲು ಆತುರಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ತರ್ಕ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿರದೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕಲೆಯೆ ಆಗಿದೆ.

ಆಸನ : ಭಕ್ತಿ–ಧ್ಯಾನ–ಮುಕ್ತಿ

ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶರೀರವೂ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ಶಿವನಿಗೆ "ಆತ್ಮ" ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜವನ್ನು ಒಳ್ಳೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ವಚನಗಳು ರಚಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಈ ವಚನದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಕಾಯ ವಿಕಾರ ಕಾಡಿಹುದಯ್ಯಾ
ಮನೋವಿಕಾರ ಕೂಡಿಹುದಯ್ಯಾ
ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಕಾರ ಸುಳಿವುದಯ್ಯ
ಸುಳುವಿನೊಳಗೆ ಸುಳಿವೃತ್ತಲಿದ್ದೇನೆ ಸಿಲುಕಿಸದಿರಯ್ಯಾ
ಅನ್ಯ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರಿಸದಿರಯ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರಿಸಯ್ಯ
ಅನುಪಮ ಸುಖಸಾರಾಯ ಶರಣರಲ್ಲಿ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾ ಇದನೆ ಬೇಡುವೆನಯ್ಯ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 48, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 15

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹದ ಬಯಕೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು, ತೃಷೆಗಳಂತ ಕಾಯವಿಕಾರಗಳು ಅಧಾರ್ಮಿಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಸುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸುಳುವಿನೊಳಗೆ ಸಿಲುಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಬೇರೆಯ ಚಿತ್ತದ ಕಡೆ ಇರದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೆ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಶರಣರಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನು ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈ ವಚನದ ಪ್ರಮುಖ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ತಪಸ್ಸು, ಸಂತೋಷ, ಶೌಚ ಇವುಗಳು ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಬರಹುದು ಅಥವಾ ರೂಢಿಗತವಾಗಿ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿವಶರಣರು, ಮುನಿಗಳು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಹಿಂಸತತ್ವ, ಸತ್ಯ, ಆಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವುದರಿಂದ ವೈರಾಗ್ಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅಲ್ಲದೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸನಗಳು (ಯೋಗಾಸನಗಳು) ಇಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಇದರ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ – ಅರಿವು:–

ಅಂದಣವನೇರಿದ ಸೊಣಗನಂತೆ
ಕಂಡಡೆಬಿಡದು ತನ್ನ ಮುನ್ನಿನಸ್ವಭಾವನು
ಸುಡು, ಸುಡು, ಮನವಿದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹರಿವುದು
ಮೃಡ ನಿಮ್ಮ ನನುದಿನ ನೆನೆಯಲೀಯದು
ಎನ್ನೊಡೆಯ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ
ನಿಮ್ಮ ಚರಣವ ನೆನೆದಂತೆ ಕರುಣಿಸು
ಸೆರಗೊಡ್ಡಿ ಬೇಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 34, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ 12

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಅಲ್ಲದೆ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ನಾಯಿ–ಹೊಲಸನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಸ್ವಭಾವ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಶಿವ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವ ಹಾಗೇ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನನ್ನ ಆರಾಧ್ಯದೈವನಾದ ಕೂಡಲಸಂಗಯ್ಯನನ್ನು ನೆನೆಯುವಂತೆ ಕರುಣಿಸು ಎಂದು ಅಂಗಲಾಚಿ ಬೇಡುವ ನಿವೇದನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಡುವ ಆರ್ತನಾದವೆಂದೇ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು.

ಶರಣ ನಿದ್ರೆಗೈದಡೆ ಜಪಕಾಣಿರೊ
ಶರಣನೆದ್ದು ಕುಳಿತಡೆ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಕಾಣಿರೊ
ಶರಣ ನಡೆದುಡೆ ಪಾವನ ಕಾಣಿರೊ
ಶರಣ ನುಡಿದುದೆ ಶಿವತತ್ವ ಕಾಣಿರೊ
ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣನ
ಕಾಯವೇ ಕೈಲಾಸ ಕಾಣಿರೊ

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 873, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 228

ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಗುರುಲಿಂಗ ಜಂಗಮಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವನು ಅರ್ಪಿಸಿದವನು ನಿದ್ರೆಗೈದಡೆ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶರಣ ಎದ್ದು ಕುಳಿತಡೆ ಶಿವನ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಶರಣ ನುಡಿದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಪಾವನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಶರಣ ನುಡಿವುದೇ ಶಿವನ ಮಾತುಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣನ ನೆನೆಯುತ ತುಂಬಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೈಲಾಸಕಾಣಿರಿ ಎಂಬುದು ಈ ವಚನದಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ – ಮನಸ್ಸು–ಅರಿವು:–

ತನು ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕೆ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ತನುವಿಲ್ಲ
ಮನ ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ಮನವಿಲ್ಲ
ಧರೆ ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕೆ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ಧನವಿಲ್ಲ
ಇಂತೀ ತ್ರಿವಿಧವು ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ
ಎನಗೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರವುಂಟೆ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ ।

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 829, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ: 213

ಅಂಗವು ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾದ ಬಳಿಕ ನನಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದು ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಬೇರೆ ಆಸೆಯಿಲ್ಲ ಈ ಭೂಮಿ ನಿಮ್ಮದಾದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು, ನನಗಿಲ್ಲ. ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾದ ಬಳಿಕ ನನಗೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳು ಬರದಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸು ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗಮನಲ್ಲಿ ಆಲಾಪಿಸುವರು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿನ ಶಿವಶರಣರೆಲ್ಲರ ಮಾರ್ಗ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಿವಸ್ವರೂಪಿಯಾಗಿ ಅವತಾರ ಪುರುಷರಾಗಿ. ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಜಗದ್ಗುರು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವೇ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಮಾಜವನ್ನು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಉದ್ದೇಶದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.



ಬಸವಣ್ಣನವರು ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿಯೇ ಒಂದು ರೀತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರದೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಧಾರಕಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು.

ಆಸನ – ಭಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನ:–

ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಜಪವ ಮಾಡಿ ಕೋಟಲೆಗೊಳ್ಳಲದೇಕೆ ಮನವೆ?
ಕಿಂಚಿತು ಗೀತವೊಂದನಂತ ಕೋಟಿ ಜಪ
ಜಪವೆಂಬುದೇಕೆ ಮನವೆ?
ಕೂಡಲ ಸಂಗನ ಶರಣರ ಕಂಡು
ಆಡಿ ಹಾಡಿ ಬದುಕು ಮನವೆ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 276, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 68

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಗೀತೆಯನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿಯದೆ ಕೋಟಿ ಸಲ ಜಪ ಮಾಡಿಯೂ ಸಹ ನಶ್ವರವಾಗಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣರ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ ಈ ಬದುಕನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ತುಮುಲಗಳ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಚಿತ್ರದ

ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಯೋಗದ ಫಲವಾದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕರು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎನ್ನುವರು ವಚನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮನೆಯೊಡೆಯನಿದ್ದಾನೊ ಇಲ್ಲವೊ?
ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲುಹುಟ್ಟಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ರಜ ತುಂಬಿ
ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮನೆಯೊಡೆಯನಿದ್ದಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ?
ತನುವಿನಲ್ಲಿ ಹುಸಿ ತುಂಬಿ ಮನದೊಳಗೆ ವಿಷವ ತುಂಬಿ
ಮನದೊಳಗೆ (ಮನದೊ)ಡೆಯ ನಿದ್ದಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ?
ಇಲ್ಲ ಕೂಡಲಸಂಗದೇವಾ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 97, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 27

ಮನೆ ಮತ್ತು ಮನಗಳೆರಡು ಸಹ ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನೆ ಯಾವಾಗಲು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಹ ಸದಾ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆದೀತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಅಥವಾ ಒಡೆಯನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ತುಂಬಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಪರಮಾತ್ಮನು ನೆಲೆಯೂರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವಚನದಿಂದ ಅರಿತು ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಶಿವಶರಣರು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಾಧಿ – ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು

ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿದ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ನೀವು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೂ ನೀವೇ ಕಾರಣರಾಗಿ ಕೂಡಲಸಂಗಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾದಾಗ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತರುವಂತಹದು ಎಂಬ ನಿವೇದನೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಧರ್ಮ. ಅರ್ಥ. ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಶಿವಶರಣರು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಹೊಂದಿವೆ.

ಆದರೆ "ಯೋಗಾಸನಗಳು" ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗವನ್ನು ಶುಷ್ಕಗೊಳಿಸುವ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ತಂಪಾಗಿರುವ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಸಮಾಧಿ–ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು, ಚಂಚಲತೆ:–

ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಸರ್ಪಮುಟ್ಟಲು
ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯವೆಂಬ ವಿಷದಿಂದ
ಅನು ಮುಂದುಗಟ್ಟೆನಯ್ಯಾ
ಓಂ ನಮ: ಶಿವಾಯ: ಎಂಬ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸುತ್ತಿದ್ದನಯ್ಯಾ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ ।

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 20, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 9

ಸಂಸಾರವೆಂಬ ವಿಷ ಸರ್ಪ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕಾಣದೆ ಸದಾ ಶಿವನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸು ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾನಲ್ಲಿ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪಂಚಕರ್ಮಗಳಿಂದಾಗುವ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಲ್ಲದೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ವೈಭವಿಕರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಮನೋದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅಪಮೌಲ್ಯ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೇ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಂಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಧ್ಯಾನ – ತನುಕರಗುವಿಕೆ:–

ಒಂದು ಮೊಲಕ್ಕೆ ನಾಯನೊಂಬತ್ತು ಬಿಟ್ಟಂತೆ
ಎನ್ನ ಬಿಡು ತನ್ನ ಬಿಡು ಎಂಬುದು ಕಾಯವಿಕಾರ
ಎನ್ನ ಬಿಡು ತನ್ನ ಬಿಡು ಎಂಬುದು ಮನೋವಿಕಾರ
ಕರಣೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಸೊಣಗ ಮುಟ್ಟದ ಮುನ್ನ
ಮನ ನಿಮ್ಮ ನೈದುಗೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 36, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 12

ಒಂದು ಮೊಲವನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕಲು ಒಂಬತ್ತು ನಾಯಿಗಳು ಸುತ್ತುವರಿದಂತೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಚಿಂತನೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಬಯಕೆಗಳು ಕಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಾಯಿಯು ಮುಟ್ಟುವ ಮುನ್ನ ಈ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಅನುದಿನ ನೆನೆಯುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ದೇಹ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ – ಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ರಭಸವನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಪರಿಸರದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಮಾನವ ಶರಣಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಧಾರಣ – ಚಂಚಲತೆ:–

ತನುವ ಬೇಡಿದಡೀವೆ ಮನವ ಬೇಡಿದಡೀವೆ.
ಧನವ ಬೇಡಿದಡೀವೆ ನಿಮ್ಮ ಶರಣಂಗೆ
ಎನಗೆ ಬೇಕೆಂಬ ಭಾವ ಮನದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದೆಡೆ
ಘನ ಮಹಿಮ ನಿಮ್ಮ ಸಾದಾದಾಣೆ
ಮನ ವಚನ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ನೀವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದನರಿದಡೆ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ, ಭವ ಘೋರದಲ್ಲಿಕ್ಕಯ್ಯಾ ।

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 1201, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 330

ಈ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಏನೇ ಕೇಳಿದರೂ ನೀಡುವೆ ಅಲ್ಲದೆ ಹಣವನ್ನು ಸಹ ನೀಡುವೆ ಆದರೆ ಶರಣರಲ್ಲಿ ಬೇಡುವದೆಂದರೆ ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಈ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕೆಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಜಂಜಾಟದಿಂದ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾ ಹೊರಟ ನಾಗರೀಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕಿದೆ.

ಧಾರಣ – ನಡೆ –ನುಡಿ:–

ವೇದವನೋದಿದಡೇನು? ಶಾಸ್ತ್ರವ ಕೇಳಿದಡೆನಯ್ಯಾ?
ಜಪವ ಮಾಡಿದಡೇನು? ತಪವ ಮಾಡಿದಡೇನಯ್ಯಾ?
ಏನ ಮಾಡಿದಡೇನು.
ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಸಂಗಯ್ಯನ ಮನಮುಟ್ಟದನ್ನಕ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 599, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 150

ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರದೆ ವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರವ ಓದಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿರುವ ಹಾಗೇ ಚಿತ್ತವಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಿದರೇನು ಕೂಡಲಸಂಗಯ್ಯನನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ನೆನೆಯದಿರುವ ಮನುಜನೇತಕೆ ಸದಾ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಧನ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಮಗಳೆರಡು ಮೊದಲಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವೆನಿಸುವುದು ನಿಜ ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು ಯೋಗಭ್ಯಾಸ. ಎಲ್ಲ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೂ ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಮೂಲ. ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದು ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಜನರ ಅನುಭವವೂ ಅದೇ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಠೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮ –'ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ':–

ಕಾಯವೆಂಬ ಘಟಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಸಯದಾನ
ಸಮತೆ ಎಂಬ ಜಲ ಕರಣಾದಿಗಳೆ ಶ್ರವಣ
ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯನಿಕ್ಕಿ ಮತಿಯೆಂಬ ಸಟ್ಟುಕದಲ್ಲಿ
ಘಟ್ಟಿಸಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ತಂದು
ಭಾವದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಪರಿಣಾಮದೋಗರವ ನೀಡಿದಡೆ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾಂಗಾರೋಗಣೆ ಯಾಯಿತು.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 852, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 215

ಚಿತ್ತ, ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು, ಅಹಂಕಾರ ಎಂಬ ಅಂತ:ಕರಣಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಕರಣೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸು. ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯನಿಕ್ಕೆ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೂಡಲಸಂಗಮನಿಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಒಗರ (ಪಾಯಸ)ದ ಮಿಶ್ರಣದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಪಠಿಸುವಂತೆ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಯ ಆರಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೂ ಯೋಗ ಒಂದು ಸಹಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಮುಡಿಪೇ ಹೊರತು ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಾಗಲಿಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಶರಣತತ್ವ:–

ಕಾಮವೇಕೊ ಲಿಂಗ ಪ್ರೇಮಿಯೆನಿಸುವಂಗೆ?
ಕ್ರೋಧವೇಕೊ ಶರಣವೇದ್ಯ ನೆನಿಸುವಂಗೆ?
ಲೋಭವೇಕೊ ಭಕ್ತಿಯ ಲಾಭವ ಬಯಸುವಂಗೆ?
ಮೋಹವೇಕೋ ಪ್ರಸಾದವೇದ್ಯನೆನಿಸುವಂಗೆ?
ಮದಮತ್ಸರವುಳ್ಳವಂಗೆ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧವೆಲ್ಲಿಯದೊ?
ಹದುಳಿರಾದಲ್ಲಪ್ಪ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ ।

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 118, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 32

ಕಾಮನನ್ನು ಗೆದ್ದ ಶಿವನ ಹಾಗೇ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಕಾಮದ ಮೇಲೆ ಆಸೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಲಿಂಗ ಪ್ರೇಮಿಯಾದವನಿಗೆ ಶರಣನಾದವನಿಗೆ ಕೋಪವೆಂಬುದೆ ಇರದೆ

ಭಕ್ತಿಯ ಲಾಭ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಮೋಹವೇತಕೆ ಹೃದಯ ಪರಿಶುದ್ಧವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೆಪಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕಲೆ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಯೋಗವಾದ ಯೋಗದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು 'ಆಸನಗಳು' ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗವನ್ನು ಹಿಂಡುವ, ಗಲಭೆ ಎಬ್ಬಿಸುವ, ನಯವಾಡುವ, ಮರ್ದಿಸುವ, ಘನಿಭವಿಸುವ ಶುಷ್ಕಗೊಳಿಸುವ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಉತ್ತೇಜಿಸುವ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಡುವ, ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಸುವ, ತಂಪಾಗಿಸುವ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಮ – ಅಷ್ಟಾಂಗಮಾರ್ಗ–ಶರಣತತ್ವ:–

ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಶ್ವಾನನಟ್ಟಿ ಮೀಸಲ ಬೀಸರವ
ಮಾಡದಿರಯ್ಯಾ
ಎನ್ನ ಚಿತ್ತವು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವಯ್ಯಾ
ನೀವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನನೂ ಅರಿಯನು
ಕನ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೈವಿಡಿದನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆರೆದನು
ಮನ್ನಿಸುಕಂಡಾ ಮಹಾಲಿಂಗವೆ
ಸತಿಯಾನು ಪತಿ ನಿನಯ್ಯ
ಮನೆಯೊಡೆಯ ಮನೆಯ ಕಾಯ್ದಿಪ್ಪಂತೆ
ನೀವೆನ್ನ ಮನವ ಕಾಯ್ದಿಪ್ಪ ಗಂಡನು
ನಿಮಗೋತ ಮನುವನನ್ಯಕೆ ಹರಸಿದೆಡೆ
ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಮಾನಹಾನಿ ಕೂಡಲಸಂಗದೇವಾ ।

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 505, ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ: 122

'ಸಂಸಾರ' ಎಂಬ ಕೇತು (ಗ್ರಹ) ವನ್ನು ನಾಯಿಯು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬೇಸರವ ತರಬೇಡ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ದ್ಯಾನದಲ್ಲೆ ಇದೆ. ನೀವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೈಹಿಡಿದರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನುಗ್ರಹಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮನ್ನಿಸು. ಸತಿ, ಪತಿಯೂ ನೀನೇ ಆಗಿರುವಾಗ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ ಮನೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೀನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಯುವ ಗಂಡನು ನೀನೆ ಆಗಿರುವೆ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಹರಸಿದೆಡೆ ನಿಮ್ಮ

ಅಭಿಮಾನ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ರೀತಿಯ ನೆಲೆಯಿರುವುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯಲು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವಣ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಗುರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಎಣೆಯಿಲ್ಲದ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಜೀವನ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಧಾರಣ – ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ:–

ಆತ್ಮಲಿಂಗ ಪರಮಾತ್ಮ ಜಂಗಮ
ತನು ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಸಾದವಾಯಿತ್ತು
ನಿಶ್ಚಿಂತ ನಿವಾಸವಾಯಿತ್ತು
ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣರ ಸಂಗದಿಂದ
ನಿಶ್ಚಿಂತ ನಿವಾಸವಾಯಿತ್ತು.

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 838, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 215

ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹವು ಮನುಷ್ಯನ ನಿಶ್ಚಿಂತ ನಿವಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವತ್ತ ಈ ವಚನ ಧ್ವನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶರಣರ ಸತ್ಸಂಗವು ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯಭಾವ. ಜನರು ಹತಾಶರಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ವೇಗಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಧೂಮಪಾನ, ಕುಡಿತ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವೆಂದರೆ 'ಯೋಗ' ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು "ಯೋಗವೇ" ಆಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಕೈಹಾಕುವುದು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಯೋಗದ ಬುನಾದಿ.

ಧಾರಣ–ಧ್ಯಾನ – ತನುಕರಗುವಿಕೆ :–

ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಕಣ್ಣಿದ್ದು ಕಾಣಲೇಕರಿಯರಯ್ಯಾ?
ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಿವಿಯಿದ್ದು ಕೇಳಲೇಕರಿಯರಯ್ಯ
ಘ್ರಾಣದೊಳಗೆ ಘ್ರಾಣವಿದು ವಾಸಿಸಲೇಕರಿಯರಯ್ಯ
ಜಿಹ್ವೆಯೊಳಗೆ ಜಿಹ್ವೆಯಿದ್ದು ರುಚಿಸಲೇಕರಿಯರಯ್ಯ
ಸ್ಪರ್ಶದೊಳಗೆ ಸ್ಪರ್ಶನವಿದ್ದು ಮುಟ್ಟಲೇಕರಿಯರಯ್ಯಾ
ಪ್ರಾಣದೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣವಿದ್ದು ನೆನೆಯಲೇಕರಿಯರಯ್ಯಾ
ಕಾಯದೊಳಗೆ ಕಾಯವಿದ್ದು ಬಿಡದು ಬೇರಾಗದು
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ
ನೀನಿಕ್ಕಿದ ಅಣಕದ ಭೇದದ ಭೇದಿಸಬಾರದಯ್ಯ?

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 909, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 237

ನನಗೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡುವ ಕಣ್ಣಿದ್ದರೂ ಸಹ ನನಗೆ ನಿನ್ನ ನಿಜರೂಪವನ್ನು ಏಕೆ? ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಕಿವಿಯಿದ್ದರೂ ಸಹ ನನ್ನ ವೇದನೆ ಏಕೆ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣದೊಳಗೆ ನನ್ನ ಉಸಿರಿದ್ದರು ಏಕೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ? ನಾಲಿಗೆಯೊಳಗೆ ನಾಲಿಗೆಯಿದ್ದರು ರುಚಿಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಸ್ಪರ್ಶದೊಳಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಿದ್ದರೂ ಏಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ನನಗೆ ನಿರಾಶಾ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿರುವ ನನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಳಗೆ ಉಸಿರಿದ್ದು ನೆನೆಯದಿರಲು ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ ಈ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿದ್ದರು ನಿನ್ನ ನೆನೆಯದೆ ಬೇರೊಂದು ನೆನೆಯಲಾರೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮ್ಮನೊಬ್ಬನೆ ನನ್ನ ಜೀವವಾಗಿದ್ದು, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಭೇದ ತೋರಿಸದೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಅರಿವಿನಿಂದಲೇ ಅವನ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿರೂಪವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಕಲೆ–ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಯೋಗ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ – ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ:–

ಎನ್ನ ಕಾಯದ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರ ಕಂಡೆನು
ಎನ್ನಮನದ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನ ಕಂಡೆನು
ಎನ್ನ ಅರಿವಿನ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಮಡಿವಾಳಯ್ಯನ ಕಂಡೆನು
ಒಳಗು, ಹೊರಗು, ಹೊರಗು ಬಳಗೆಂಬ ಭೇದವನರಿಯದೆ
ಇದ್ದೆನು ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವಯ್ಯ.
ನಿಮ್ಮ ಶರಣರು ಎನ್ನ ಪಾವನವ ಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮವ
ಅಂತಿಂತೆ ನಮ್ಮದೆ ನಮೋ ನಮೋ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆನು.

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 1084, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 293

ಎನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಗದ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಮದೇವರನ್ನು ಕಂಡಿರುವಂತೆ. ನನ್ನ ಮನದ ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಬಸವನ ಕಂಡಿಹೆನು ನನ್ನ ತಿಳಿವಿನ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಮಡಿವಾಳನಂತ ಕಾಯಕ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡಿರುವೆನು.

ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಎಂಬ ಭೇದಭಾವನರಿಯದೆ ಇದ್ದು ಶರಣರು ಎನ್ನ ಪಾವನವ ಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಅವರ ಜೀವನದ ಪಾದೋದಕದಿಂದ ಪಾವನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಯೋಗದ "ಧಾರಣ"ದ ಮೂಲತತ್ವ ಅಡಕಗೊಂಡಿದೆ.

- **ಯಮ:**

ಯಮ ಸಮಾಜದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಯಾವ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ ಆಸ್ತೇಯ (ಪರರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡೆದೆ ಇರುವುದು ಕಳ್ಳತನ) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಗ್ರಹ (ಅಧಿಕ ಧನ ಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಆಸೆ ಪಡೆಯದಿರುವಿಕೆ) ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯು ವೈರಾಗ್ಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ದಯೆ ಇಲ್ಲದ ಧರ್ಮಯಾವುದಯ್ಯ
ದಯವೇ ಬೇಕು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ
ದಯವೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲವಯ್ಯ
ನಮ್ಮ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವ.

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 247, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 61

ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾದ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ದಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನುಜರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯು ಸಹ ದಯೆ ಎನ್ನುವುದು ತೋರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈವಚನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- **ನಿಯಮ:**

ಪಾಲನೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ, ಸಾಧಕತನ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಮಸ್ ರಜೋಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು. ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು

ಇವುಗಳು ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಆಚರಣೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ **ಆಸನ:**

ಆಸನಗಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಅಂಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಾಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ. ಸುಖವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲ ಭಂಗಿಯೇ ಆಸನ.

➢ **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:**

ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುವುದು.

ನೀರ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವರಯ್ಯಾ
ಮರವ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವವರಯ್ಯಾ
ಬತ್ತುವ ಜಲವ ಒಣಗುವ ಮರನ
ಮೆಚ್ಚಿದವರು ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತ ಬಲ್ಲರು
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 580, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 144

ಮಾನವನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವ ಮಾಡುವರಲ್ಲದೆ, ಮರಗಳನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಬರಿದಾಗುವ ಜಲವನ್ನು ಒಣಗುವ ಮರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರಿಯಲು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಜ್ಞಾನದ ಕುರುಹು ಇರುವುದನ್ನು ಈ ವಚನದ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

➢ **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:**

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ ಯೋಗಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ.

"ಕಳಬೇಡ ಕೊಲಬೇಡ ಹುಸಿಯ ನುಡಿಯಲು ಬೇಡ
ಮುನಿಯ ಬೇಡ ಅನ್ಯರಿಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಪಡಬೇಡ
ತನ್ನ ಬಣ್ಣಿಸಬೇಡ, ಇದಿರ ಅಳಿಯಲು ಬೇಡ
ಇದೇ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ, ಇದೇ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ
ನಮ್ಮ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವರನೊಲಿಸುವ ಪರಿ".

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 235, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 59

ಸಮಾಜದ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಳಿ ಬದುಕುವಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಿಂಸೆ ಪಡಿಸದೆ ಬದುಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸುಳ್ಳನ್ನು ನುಡಿಯ ಬಾರದು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನುಜ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರದೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಅಂತರಗದ ಶುದ್ಧಿಯಂತೆ, ಇದೇ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ತಿಳಿಸುವ ಬಹಿರಂಗ ಸುದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ. ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸುವುದೇ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಅಂಶ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

- **ಧಾರಣ:**

ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ದಿ ಹಾಗೂ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದೇ 'ಧಾರಣ' ಇದರಿಂದ ಮನೋವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುವುದು. ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

- **ಧ್ಯಾನ:**

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಯಾವಾಗ ಜಪ ಅಥವಾ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ ಆಗ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದು ಇದರಿಂದ "ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಿರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಲ್ಲಿನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಹಲವು ಕೊಂಬೆಗೆ ಹಾಯಲು ಬೇಡ
ಬರುಕಾಯಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಡ
ಲೋಗರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಭ್ರಮಿತ ನಾಗಿರಬೇಡ
ಅಚಾರವೆಂಬುದು ಹಾವಸೆಗಲ್ಲು
ಭಾವ ತಪ್ಪಿದ ಬಳಿಕ ಏಗೈದಡಾಗದು
ಅಂಜದಿರು ಅಳುಕದಿರು ಪರದೈವಕ್ಕೆರಗದಿರು
ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಈಸುವುದೆನ್ನ ಭಾರ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 621, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 155

ಈ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಚರಣೆ ಎಂಬುದು ಸವೆದು ಹೋಗುವ ರೀತಿಯಂತಹದು ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೆದರದೆ ಅಳುಕದೆ ಬೇರೆ ದೈವವನ್ನು ಪೂಜಿಸದೆ ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನೊಬ್ಬನೆ ನನ್ನ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವನೆಂಬುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

➢ **ಸಮಾಧಿ:**

ಗುಣ, ವೃತ್ತಿ, ಸ್ನಾಯು, ವೃತ್ತಿ, ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿ, ಇಂದ್ರಿಯವೃತ್ತಿ, ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳು ನಿರೋಧ (ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ) ವಾದಾಗ ಯೋಗದ ಪರಮ ಉದ್ದೇಶ ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಯೋಗದ ಫಲವಾದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಕರು ಪಡೆಯುವರು.

ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ಮಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೊಂದು ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಯೋಗಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೊರಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ವಿವರಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಇಡುವುದು.

ಪುಣ್ಯವೆಂದರಿಯೆ ಪಾಪವೆಂದರಿಯೆ
ಸ್ವರ್ಗವೆಂದರಿಯೆ ನರಕವೆಂದರಿಯೆ
ಹರಿಹರ ಮಹಾದೇವ ಶಿವಶರಣನೆಂದು ಶುದ್ಧ ನೋಡಯ್ಯಾ
ಹರಿಹರ ಮಹಾದೇವ ಶಿವಶರಣನೆಂದು ಧನ್ಯ ನೋಡಯ್ಯಾ
ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾ
ನಿಮ್ಮ ನರ್ಚಿಸಿ, ಪೂಜಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿಂತನಾದೆ.

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 1269, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 350

ಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಪದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಅರಿವುಇಲ್ಲ ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಗಳೆರಡರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಶಿವಶರಣನೆಂಬುದೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಲೋಕ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಕೂಡಲಸಂಗಮನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿ ಜೀವನ ಸವೆಸುತ್ತಿರುವನಯ್ಯ ಎಂಬ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯ ನಿಗ್ರಹತನ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಿದೆ.

ಜಿಹ್ವ ಗುರು ಕಂಗಳು ಲಿಂಗ ನಾಸಿಕವಾಚಾರ
ಹಸ್ತ ಜಂಗಮ ಶೋತ್ರ ಪ್ರಸಾದ
ಈ ಪಂಚಾಚಾರ ಸಂಜ್ಞೆಯನು
ಶುದ್ಧ ಸಿದ್ಧ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಸಾದಯೋಗ ಸಂಜ್ಞೆಯನೆನಗೆ
ನೀ ಕರುಣಿಸಲಾಯಿತು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 1197, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ : 329

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನಾಲಿಗೆಯೇ ನನಗೆ ಸದಾ ಗುರುವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೆ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಜಂಗಮ ರೂಪ ಮತ್ತು ಶೋತ್ರ ಪ್ರಸಾದವಾಗಿ ತೋರುತಿಹದು ಅಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ಸಿದ್ಧ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಸಾದಯೋಗವನ್ನು ನೀ ಕರುಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ್ಮನಲ್ಲಿ ಅರಿಕೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಗೊಂಡಿದೆ.

ಇಂದು ಜನರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲು ಮಾತನಾಡಲು ಇಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ತರ್ಕ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿರದೆ ಅದು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕಲೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಯಮ, ನಿಯಮ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದೇ 'ಯೋಗ' ಕೆಲವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಹಾಗೇ ರಾಜ ಯೋಗ, ಹಠಯೋಗ ಎಂಬ ಯಾವುದೇ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವಚನಗಳಿಂದ ದೃಢೀಕರಣಗೊಂಡಿದೆ.

ಆಸೆ, ಆಮಿಷ, ತಾಮಸ, ಹುಸಿ, ವಿಷಯ,
ಕುಟಿಲ, ಕುಹಕ, ಕ್ರೋಧ, ಕ್ಷುದ್ರ, ಮಿಥ್ಯೆ
ಇವನ್ನೆನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿಂದತ್ತ ತೆಗೆದು ಕಳೆಯಯ್ಯ
ಅದೇಕೆಂದಡೆ ನಿನ್ನತ್ತತಿನ್ನ ಬರಲೀಯವು.
ಇದ ಕಾರಣ, ಇವೆಲ್ಲದ ಕಳೆದು
ಎನ್ನ ಪಂಚೈವರ, ಭಕ್ತರ ಮಾಡು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ

ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 46, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 14

ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದುಗಿರುವ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದಲ್ಲದೆ ಮೋಸ ಸುಳ್ಳು ಕೋಪ ಇವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕು

ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತದತ್ತ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿನಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವ ಕಳೆದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಭಕ್ತರ ಮಾಡು ಎನ್ನ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಪರಿಯನ್ನು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ಬಲವೃದ್ಧಿ, ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ತೆರೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಕೊನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ ದೊರಕಿ ಅಮಿಶ್ರಿತ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಬಲವೃದ್ಧಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಅಂತರ ಸಂಬಂಧಗಳಣ್ನು ಹೀಗೆ ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುರುವಿಂಗೆ ತನುವಕೊಟ್ಟು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಮನವ ಕೊಟ್ಟು
ಜಂಗಮಕ್ಕೆ ಧನವಕೊಟ್ಟು
ಇಂತೀ ತ್ರಿವಿಧಕ್ಕೆ ತ್ರಿವಿಧವ ಕೊಟ್ಟು ನಾನು ಶುದ್ಧನಾದೇನು
ಕಾಣಾ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 1176, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 322

ಭಕ್ತಿಯೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗುರುವಿಗೆ ಧಾರೆ ಎರೆದು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನೆಲ್ಲ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಜಂಗಮಕ್ಕೆ ಧನವ ನೀಡಿ ಈ ಮೂರು ತ್ರಿವಿಧದ ಕೊಟ್ಟು ಶುದ್ಧನಾದೆನು ಎಂದು ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಪರಿಯನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಈ ವಚನದ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಯೋಗವೇ ಪರಿಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ ಭಕ್ತಿಗಳೆಂಬ ಅಲೆಗಳು ಯೋಗವೆಂಬ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಮುಳುಗಿದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ನಿಜ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಮಾರ್ಗವು ಮೂಢಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಚೇತನ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕರನ್ನು ಮುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಗಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಗುರಿಗಳು ಕರ್ತವ್ಯ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಶಿಸ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ತಲ್ಲೀನತೆ ಅದು ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಲೆ, ತನ್ನದೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ದೀರ್ಘ ಅವಲೋಕನ ಅಥವಾ ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ರೀತಿ ಜೊತೆಗೆ ಭೌತದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಧೀರ್ಘ ಚಿಂತನೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ತನ್ನ ಅಂತರ್ಯವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ ಅರಿತಂತಹ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ಶರಣ ಬಸವೇಶ್ವರರ ಹಾದಿಯೂ ಸಹ ಇದೆ ಆಗಿದ್ದು 12ನೇ ಶತಮಾನದ ಸಮಾಜವನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡಲು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವೇ ಧ್ಯಾನ ಅರ್ಥಾತ್ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧಿ ಹೃದಯ ಎರಡರ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮರಸಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೃಷ್ಟಿ – ಆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲವೂ ಜನರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿವೆ.

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನದತ್ತ ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ಹಾಗೂ ಮರಣದಿಂದ ಚಿರಂಜೀವಿಯತ್ವದೆಡೆಗೆ ಯೋಗವು ಸಾಧಕತನಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ವಚನಗಳು ದಾಖಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 4

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು–ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆ

ಯೋಗದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಾದ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧಿ. . ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವ ಅಷ್ಟಾವರಣ, ಶಿವಯೋಗ, ಷಟ್‌ಸ್ಥಳ, ಕಾಯಕ, ದಾಸೋಹ, ಪಂಚಾಚಾರಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಸವ ಹಸ್ತ (ಸುಹಸ್ತ)ದಿಂದ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಧ್ವನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎನ್ನ ಕಾಯವ ದಂಡಿಗೆಯ ಮಾಡಯ್ಯ
ಎನ್ನ ಶಿರವ ಸೋರೆಯ ಮಾಡಯ್ಯ
ಎನ್ನ ನರವ ತಂತಿಯಮಾಡಯ್ಯ
ಎನ್ನ ಬೆರಳ ಕಡ್ಡಿಯ ಮಾಡಯ್ಯ
ಬತ್ತಿಸ ರಾಗವ ಹಾಡಯ್ಯ ಉರದಲೊತ್ತಿ ಬಾರಿಸು
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ

ವ.ಸಂ. 499 ಪು.ಸಂ. 120

ಕಾಯ, ಶಿರ, ನರ, ರಾಗ, ಬೆರಳು, ಉರ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ ದೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಮನಸ್ಸು–ಮೆದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹ–ವೀಣೆಯು ಹೌದು, ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹ ಯೋಗಿಯು ಹೌದು ಅಂತರಂಗ–ಬಹಿರಂಗದ ಸಮನ್ವಯವೇ ಯೋಗಾ ಯೋಗ ಈ ವಚನದ ಕಾಯತತ್ವವು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲತತ್ವಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತಿದೆ.

12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಖ್ಯ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಶೋಧನಾಂಶಗಳಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

1. **ಶಿವಯೋಗ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ**
2. **ಅಷ್ಟಾವರಣ ತತ್ವಗಳು**
3. **ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ**
4. **ಕಾಯಕ ದಾಸೋಹ**

5. ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ

6. ಪಂಚಾಚಾರಗಳು

7. ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಸವ, ಹಸ್ತ (ಸುಹಸ್ತ)ದಿಂದ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಧ್ವನಿಸುತ್ತಾರೆ.

8. ಹಸ್ತಗಳು (ಸುಹಸ್ತಗಳು)

ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅನ್ವಯ ಯೋಗದ ಮೂಲ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ವಚನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ದಾಖಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು, ಅರಿವು, ಅನುಭವ, ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿವಯೋಗ, ಅಂತರಂಗ-ಬಹಿರಂಗ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು, ಭಕ್ತಿ ಕಾಯಕ, ತನು ಕರಗುವಿಕೆ ಹಸ್ತಗಳು (ಸುಹಸ್ತಗಳು) ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಯೋಗ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೇ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ- ಮನಸ್ಸು:-

ಮರವನೇರಿದ ಮರ್ಕಟನಂತೆ
ಹಲವು ಕೊಂಬೆಗೆ ಹಾಯುತ್ತಲಿದ್ದೇನೆ.
ಬೆಂದ ಮನವ ನಾನೆಂತು ನಂಬುವನಯ್ಯಾ?
ಎಂತು ನಚ್ಚುವನಯ್ಯಾ?
ಎನ್ನ ತಂದೆ ಕೂಡಲಸಂಗದೇವನಲ್ಲಿಗೆ
ಹೋಗಲಿಯದಯ್ಯಾ.

ವ.ಸಂ . 33 ಪು.ಸಂ. 12

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸುವುದನ್ನು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಚನದ ಆಶಯ ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿಬಂಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯೋಗಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ

ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನ ಯೋಗವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಕೂಡಲಸಂಗಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಈ ನನ್ನ ದೇಹ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ಬಾಯಾರಿದ್ದೇನೆ. ನೊಂದು ಬೆಂದಿರುವ ಈ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಸನ್ನು ಹೇಗೆ ನಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ನನ್ನ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವನಾದ ನೀನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೆ ಮುಳುಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿವೇದನೆಯಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ–ಅರಿವು: ಶಿವಯೋಗ:–

ಎನ್ನಂತರಂಗ ನೀವಯ್ಯಾ ಎನ್ನ ಬಹಿರಂಗನೀವಯ್ಯಾ
ಎನ್ನ ಅರಿವು ನೀವಯ್ಯಾ ಎನ್ನ ಮರಹುನೀವಯ್ಯಾ
ಎನ್ನ ಭಕ್ತಿ ನೀವಯ್ಯಾ ಎನ್ನ ಯುಕ್ತಿ ನೀವಯ್ಯಾ
ಎನ್ನ ಆಲಸ್ಯ ನೀವಯ್ಯಾ ಎನ್ನ ಪರವಶನೀವಯ್ಯಾ
ಸಮುದ್ರದ ಹೊಕ್ಕ ಕಾಲವುಳ್ಳದಲ್ಲಿ
ಕೊರತೆಯನರಸುವುದೆ ಆ ಸಮುದ್ರವು?
ಎನ್ನ ಲೇಸು ಹೊಲ್ಲೆಹವೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮದೆಂಬುದು ನೀವೆಬಲ್ಲಿರಿ
ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾದವೆ ಸಾಕ್ಷಿ, ಎನ್ನ ಮನವೆ ಸಾಕ್ಷಿ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ

ವ.ಸಂ. 1079 ಪು.ಸಂ. 291

ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯವೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು "ಧ್ಯಾನ" ಎಂದು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಶಿವಯೋಗದ ಅರಿವು ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಷಡೂರ್ಮಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೇಹ,

ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ತಾನು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಅರಿವಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಗೃಹಸ್ಥನ ವೇಷಭೂಷಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯಾಗದೇ ಮಾಡಿದ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವವಿಲ್ಲ. ನೈತಿಕ ಆಚರಣೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದವರಾಗಿ ಅರಿವೂ ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವದೇ ಆಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ –ಅರಿವು:

ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಕಾಯವುಂಟೆ? ಬೇಡ ಪ್ರಾಣವುಂಟೆ?
ಅರಿವಿಲ್ಲದ ನಿಲವುಂಟೆ? ಭವವಿಲ್ಲದ ಭಕ್ತಿಯುಂಟೆ,
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿ
ಅವಗುಣಕ್ಕೆ ತೆರಹಿಲ್ಲ.

ವ.ಸಂ. 1018 ಪು.ಸಂ.274

'ಅರಿವು' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲ ಅರ್ಥದಿಂದ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಅರಿವು' ಎಂದರೆ ವಿವೇಕ, ವಿವೇಕಿಯು ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪ ಯಾವುದು ತನ್ನ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು. ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅರಿವು ದೇಹವೇ ಆತ್ಮವೆಂದೂ ದೇಹ ಸೌಖ್ಯವೇ ಜೀವನದ ಪರಮಗುರಿ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. **ಜ್ಞಾತೃ–ಜ್ಞೇಯ** : ಪೂಜ್ಯ–ಪೂಜಕ ಮುಂತಾದ ದ್ವೈತಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅರಿವು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗೋಚರ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬರ್ಥವಿದೆ. ಇಂಥ ಅರಿವು ವಿವೇಕಿಗೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ, ಅರಿವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರುವುದು.

ಜ್ಞಾನ : ಚಿತ್ ಅಥವಾ ಪರಶಿವ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಲೋಭ ಮೋಹ ಮುಂತಾದ ಸಂವೇಗಗಳು ಇವೆ. ಅದನ್ನು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ, ಧ್ಯೇಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇವೆ. ನಾನು ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ತದ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚಿತ್ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಒಂದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಾನು ಅನಂತ ಪರಶಿವನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಗವಿಲ್ಲದ

ಚಿತ್ತೇಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಅರಿವು. ಈ ಅರಿವು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಅರಿವಲ್ಲ ಅದು ಶುದ್ಧ ಅರಿವು ವಿವೇಕಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಅವಿವೇಕಿಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಶಿವಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಗುರು ಸ್ಥಲದ ಭಕ್ತನು ತಾನು ಬೇರೆ ಪರಶಿವ ಬೇರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೇ ಗುರುಲಿಂಗನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನು ಲಿಂಗಾನುಭಾವಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನುಭಾವದಲ್ಲಿ ಸುಖವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ **'ಧ್ಯಾನವು'** ವಚನದಲ್ಲಿ 'ಅರಿವು ತತ್ವವಾಗಿ' ಆನುಭಾವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪರಮಶಿವನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯದೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ್ಗತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಪರಶಿವನನ್ನು ಆರು ಸ್ಥಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಿಂಗನು ಆರು ಸ್ಥಲಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅಂಗಸ್ಥಲಗಳೆಂದರೆ ಭಕ್ತ, ಮಹೇಶ, ಪ್ರಸಾದಿ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ, ಶರಣ ಮತ್ತು ಐಕ್ಯ. ಅವನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಿವನ ಸ್ಥಲಗಳಿಗೆ ಲಿಂಗಸ್ಥಲವೆಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಅವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚಾರಲಿಂಗ, ಗುರುಲಿಂಗ, ಶಿವಲಿಂಗ, ಜಂಗಮಲಿಂಗ, ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಮಹಾಲಿಂಗ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಿಂಗವನ್ನು ನನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮತಿಗಾಗಿ ಕಾತುರನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಎಂದು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಇದನ್ನೇ ವಚನದಲ್ಲಿ **"ದೃಷ್ಠಿಯೋಗ"–"ಅನಿಮಿಷಯೋಗ"** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಂತಬ್ಚಕ್ಷುವಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆ ವಚನಕಾರರು ಬೆಳಗಿನ ಬೆಳಗು ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ, ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಮುಂತಾಗಿ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಭೌತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಚಿತ್ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ವಚನಕಾರರು ಪರಶಿವನೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅದನ್ನೂ ಉರಿಲಿಂಗ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗ, ಪ್ರಕಾಶಲಿಂಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮವು ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಂತ:ಕರಣಗಳೊಡನೆ ಇದ್ದ ತನ್ನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ

ತಾನೊಂದೇ ಇರುವ ಅದರ ಆನಂದವನ್ನು ಶರಣರು ಆತ್ಮಾನಂದ, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ, ಚಿದಾನಂದ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಶರಣರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಆನಂದವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಶರಣ ಸ್ಥಲದ ಸಾಧಕನು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆದು ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಿವಯೋಗಿ (ಅನಭಾವಿ) ತನ್ನ ಆತ್ಮವು ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ವಚನಕಾರರು ಲಿಂಗಸಾಮರಸ್ಯ, ಲಿಂಗೈಕ್ಯ, ಲಿಂಗಾನುಭಾವ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಆಳಿಕಾರನೆನಗೊಬ್ಬ ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದನೆಂದು
ಆಳಿಕೆಯ ಕೆಡಲೀಸದೆ ನಡೆಸುವ ನಮ್ಮಯ್ಯ,
ಪಂಚಭೂತಕಾಯವ ಭವಿಯೆಂದೆನಿಸಲೀಯದೆ
ಪ್ರಸಾದಕಾಯವ ಮಾಡಿ ಸಲಹುವ ನಮ್ಮಯ್ಯ,
ಆಳಿ ಸವೆವಲ್ಲಿ ಅವಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದಡೆ
ಆಳ್ದನು ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ.

ವ.ಸಂ 789 ಪು.ಸಂ. 200

ಎರಡನೇ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗನು ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವಾಗ ಅನುಭಾವಿಗೆ ತಾನು ಲೀನವಾಗಿರುವುದಾಗಲೀ ಲಿಂಗದ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಬಗೆಗಾಗಲಿ ಅರಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅನುಭಾವಿಗೆ ಯಾವುದರ ಅನುಭಾವ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನನಗೆ ಪರಶಿವನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಶದಲ್ಲಿ 'ಅನುಭಾವ' ಎಂಬುದು ಸುಷುಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಗಾಡನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವವನು 'ನಾನು ನಾನು ನಿದ್ರೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದಾಗಲಿ' ನನಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಲಿ ಸ್ವ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅನುಭಾವಿಯು ತನ್ನ ಅನುಭಾವದ ಬಗೆಗೆ ಏನನ್ನು ಹೇಳಲಾರನೆಂಬುದು ಶಿವಯೋಗ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಾಧಿ–ಅನುಭಾವ:–

> **ಅನುಭಾವವಿಲ್ಲದ ಭಕ್ತಿ ಅನುವಿಂಗೆ ಬಾರದು**
> **ಅನುಭಾವವಿಲ್ಲದ ಲಿಂಗ ಸಮರಸಸುಖಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದು**
> **ಅನುಭಾವವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಸಾದ ಪರಿಣಾಮ ಕೊಡದು**
> **ಅನುಭಾವವಿಲ್ಲದ ಏನನ್ನೂ ಅರಿಯಬಾರದು**
> **ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾ ಸನ್ನಿಹಿತವುಳ್ಳಡೆ**
> **ಶಿವಶರಣರ ಸಂಗವೇತಕ್ಕೆನಲುಂಟೆ?**
> **ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾ**
> **ನಿಮ್ಮ ಅನುಭಾವ**
> **ಮಾತಿನ ಮಥನವೆಂದು ನುಡಿಯಬಹುದೆ ಪ್ರಭುವೆ?**

ವ.ಸಂ.979 ಪು.ಸಂ. 263

'ಅನುಭಾವ' ಎಂಬುದನ್ನು ವಚನಕಾರರು **'ಯೋಗ'** ಸಮಾಧಿ ಅದ್ವೈತ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಎಂಬುದಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪದಗಳು ಅನುಭಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಿವಾನುಭವ, ಲಿಂಗಾನುಭವ, ಸ್ವಾನುಭಾವ, ಮುಂತಾದವು ಅನುಭಾವವೆಂದರೆ ಪರತತ್ವದ ಅರಿವನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅತಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅನುಭಾವವೇ ಆಗಿದೆ.

ಆನುಭಾವದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಲಿಂಗಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವನು ಮೊದಲು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮಾಡುವನು. ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರಗಳಾದ ರೂಪ ರಸಾಧಿಗಳು ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದರ ಬಗೆಗೂ ಆಶಿಸದಂತೆ, ಚಿತ್ತ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹರಿಯದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವನ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಎಂಬ ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅನುಭಾವಿಯು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಅನುಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಭೂತಕಾಲದ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಪರಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ ಎರಡನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆನುಭಾವಿ ಬಸವಣ್ಣನಂತೆ ಸತ್ಯವು, ಇಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯವೂ ಸಹಜವೂ ಇಲ್ಲ. ಅಸಹಜವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ನೀನೂ ಇಲ್ಲ ತಾನಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಭಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಭಕ್ತನು ಗುರುಪಿಗೆ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜಂಗಮಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ

ಮತ್ತು ಗೌರವ ಗುರುವು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೀರಶೈವ ಧರ್ಮದ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ ಶಿಷ್ಯನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುರುವಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಶಿವಶರಣನೆಂದರೆ ಪರಶಿವನಿಗೆ ತನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಥವಾ ತನ್ನನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಶಿವನಿಗೆ ಶರಣಾಗಾಧವನೆ ಶಿವಶರಣ. ಆದರೆ ಈ ಪದವನ್ನು **ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ** ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ – ಶಿವಯೋಗ:-

ಯೋಗಾಂಗ, ಬೋಗಾಂಗ, ಜ್ಞಾನಾಂಗ ಈ ತ್ರಿವಿಧವನುವಾರೆದು
ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಮೇಲೆ ನಿಂದು ವೈರಾಗ್ಯಯೋಗದ ಮೇಲೆ ನಿಂದು
ನಡೆದು ನುಡಿದು ತೋರುವರು ಎಮ್ಮ ಶರಣರು
ಗುರುಲಿಂಗ ಜಂಗಮ ಈ ತ್ರಿವಿಧವನು
ಸುಖದು:ಖ ಚಿಂತೆ ಸಂತೋಷವೆಂಬುವಂ ಕಳೆದು
ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಿತಿಲಯವೆಂಬುವ ಸುಟ್ಟು
ದ್ಧಕ್ಕೂ (ದರ್ಶನ) ದೃಶ್ಯವೆಂಬ ತ್ರಿಕರಣವ ಏಕವಮಾಡಿ
ಪಿಂಆಂಡವಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೊಂದೆಬುದ ಅರಿದು
ಸಂದ ಹರಿದು, ನಿಂದ ನಿಜಾನಂದದಲ್ಲಿ ಹಿಂದು
ಮುಂದೆಂಬುದೆಂಬುದನರಿಯದೆ
ನಿಮ್ಮೊಳೊಂದಾದ ಲಿಂಗೈಕರಾನೆ ವಂದಿಸಿ ವಂದಿಸಿ
ಎನ್ನ ಬಂಧನ ಹರಿಯಿತ್ತು
ನಾನು ಬಟ್ಟ ಬಯಲಾದೆನಯ್ಯಾ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ

ವ.ಸಂ. 1325 ಪು.ಸಂ. 365

ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರದೆ, ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಥ ಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನವಾಗದೆ ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರಿಸುವುದೇ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೊದಲ ಧ್ಯೇಯ. ಈ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಶಕ್ತತೆಯು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದೆ.

ಯೋಗಾಂಗವೆಂದರೆ ಶಿವಯೋಗವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡವನ ದೇಹ ಎಂದರ್ಥ. ಶಿವಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಲಿಂಗ (ದೇಹ) ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಿವನ

ಅಂಗವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಅವನು ಶಿವನೊಡನೆ ಯೋಗ ವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅವನ ಅಂಗವು ಯೋಗಾಂಗವೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಸಿವು, ತೃಷೆ, ನಿದ್ರೆ ವಿಷಯಂಗಳ ಮೇರೆದೆ ನೀವು ಕಾರಣ
ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳ
ಮುರಿದೆ
ನೀವು ಕಾರಣ
ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ಸಪ್ತಧಾತು, ಅಷ್ಟಮದಂಗಳ ಮರೆದೆ
ನೀವು ಕಾರಣ
ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾ
ನಿಮ್ಮ ಶರಣರಿಗೆ ಅಪ್ಯಾಯನವಾದಡೆ
ಎನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಯಿತು.

ವಚನಸಂಖ್ಯೆ: 828, ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ: 212

ಪರಶಿವನಿಗೆ ಹಸಿವು ತೃಷೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವನು ಅನುಭಾವಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವನೇ ಭಕ್ತನ ಭೋಗಿಯಾಗುವನು.

ಭಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಭಕ್ತನು ಗುರುವಿಗೆ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜಂಗಮಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಗೌರವ ಆಗಿದೆ.

ಲಿಂಗತ್ವವು ಪರಶಿವನ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಭಕ್ತಿ ತೋರುವುದೆಂದರೆ ಪರಶಿವನಿಗೆ ತೋರಿದಂತಹ ಭಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಶಿವನು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಮ್ಮ ಅನೂಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಧನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣದಂತಹ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ವೀರಶೈವ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಚನಕಾರರು "ಭಕ್ತಿ" ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಭಕ್ತಿಯು ಭಕ್ತನ ಧೋರಣೆ ಅಷ್ಟೇ ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಪರಶಿವನು ಅಂಗಸ್ಥಲ, ಲಿಂಗಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವನು. ಅಂಗಸ್ಥಲವೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುವ ಪರಶಿವ ಮತ್ತು ಅವನ ಕಲಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೃಷ್ಠಿಯಾಗಿದೆ. ಕಲಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಶಕ್ತಿಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳಿಲ್ಲ. ಕಲಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅವೇ ಭಕ್ತಿ-ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸಾದವೆಂದರೆ ಲಿಂಗಾರ್ಪಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಕೇವಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಾವು ನೋಡುವ ರೂಪ ರುಚಿಸುವ ರಸ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಗಂಧ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಸಾದಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಕಾಯ, ವಾಚಾ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಿದಾಗ ಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಶಾಂತತೆಯಿಂದಿರುವ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ "ಧ್ಯೇಯ".

ರಾಜಯೋಗ –ಶಿವಾನುಸಂಧಾನ

ಚಂದ್ರಕಾಂತದ ಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಲವಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ
ಶೈತ್ಯವ ತೋರುವ ಪರಿಯೆಂತೋ ?
ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತದ ಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಿಲ್ಲದನ್ನಕ್ಕ
ವಿಷ್ಣವ ತೋರುವ ಪರಿಯೆಂತೋ?
ಶರಣಂಗೆ ಭಕ್ತಿಕಾಯ ವಿಲ್ಲದನ್ನಕ
ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನನರಿವ ಪರಿಯೆಂತೋ?

ವ.ಸಂ. 809 ಪು.ಸಂ. 208

ಬೆಳದಿಂಗಳ ಚಂದ್ರನ ಹಾಗೇ ಹೊಳೆಯುವ ಚಂದ್ರ ಕಾಂತ ಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ತೋರುವ ಪರಿಯಂತೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತ ಶಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇರಿತಿ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ತೋರುವ ಬಗೆಯ ಹಾಗೆ ಶರಣ ಎನಿಸಿ ಕೊಂಡಂತಹ ಯೋಗಿ 'ಭಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೆ ಇದ್ದರೆ ತಾನು ರುಚಿಸುವುದು, ತಾನು ನೋಡುವುದು, ಶಿವನಿಗಾಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ಮೂರು ಎಂದು ಅರಿಯುವ ಬಗೆ ಆದರೂ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವೆಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದೂಂಟಾದ ಕಾಯವೇ ಭಕ್ತಿಕಾಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಯಮದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಆಸ್ತೇಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅಹಿಂಸೆ ಅಪರಿಗ್ರಹ ಎಂಬ ಐದು ಉಪ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಶೌಚ, ತಪ, ಸ್ವಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ ಎಂಬ ಉಪಾಂಗಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವುವು ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿಯಮವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ – ಆಸನ –

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಮನಸ್ಸು-ಬುದ್ಧಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯ ಮಾಡುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಧ್ಯೇಯ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅರ್ಥ- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದರ್ಶನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧ್ಯೇಯಗಳಿವೆ. ಶಿವಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ (ಸಂಯೋಗ) ವೆಂದರೆ ಶಿವ ದೇವರಕೂಟ ಎಂದರ್ಥ. ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗವೇ ಯೋಗ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿಯೇ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಮುಂತಾದ ಪದ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಯೋಗ' ಎಂಬ ಪದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದು. ವಚನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ ಐಕ್ಯನು ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಅವನ ಆತ್ಮವು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ತಾನು ಒಂದಾಗಿರುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗೆಗಾಗಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗೆಗಾಗಲಿ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ ಅವನು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ತನ್ನ ಐಕ್ಯಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುವುದು.

ಯೋಗ (ಸಮಾಧಿ) ಸ್ಥಿತಿ ಪಡೆದು ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದವನು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಸತ್ಯವೆಂದು ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ಸಂಯೋಗ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಯೋಗವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ – ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:-

> **ಕಾಯವೆಂಬ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಸಯದಾನ**
> **ಸಮತೆ ಎಂಬ ಜಲ ಕರಣಾಧಿಗಳೆ ಶ್ರವಣ**
> **ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯನಿಕ್ಕಿ**
> **ಮತಿಯೆಂಬ ಸಟ್ಟುಕದಲ್ಲಿ ಘಟ್ಟಿಸಿ, ಪಾಕಕ್ಕೆ ತಂದು,**
> **ಭಾವದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಪರಿಣಾಮದೋಗರವ ನೀಡಿದಡೆ**
> **ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವಾಂಗರೋಗಣೆಯಾಯಿತ್ತು.**

ವ.ಸಂ. 852 ಪು.ಸಂ. 218

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ, ಉಪಾಯ. ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೇ ಆಗಿದೆ.

ಕಾಯಕ ಮಾಡುವ ಜೀವಿಯೇ ಕಾಯಜೀವಿ. ವಚನಕಾರರ ದೃಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಯ' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಸತ್ಯಶುದ್ಧ ಕಾಯಕವಷ್ಟೇ ಕಾಯಕ. ಹಿಂಸೆ, ವಂಚನೆ, ಸುಳ್ಳು ಮುಂತಾದ ಅನೈತಿಕತೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಾಯಕ ಕಾಯಕ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಯವ ಬಳಲಿಸದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಉಣ್ಣುವುದು ಕಾಯಕ ತತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು. ಎಲ್ಲ ಕಾಯಕ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಕಾಯವ ಮಾಡದೆ ಬದುಕುವುದು ವಚನಕಾರರ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಸತ್ಯಶುದ್ಧ ಕಾಯಕವು ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ಕಾಯಕವು ಶರಣರ ದೃಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯೆಂಬ ಕಾಯಕಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಂಗಮರು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಶಿವಶರಣರು ಆಚರಣೆಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಯಕ ಮಾಡುವಂತಹ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕರಸ್ಥಲ, ಈ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಪೂಜೆ, ಪ್ರಾಣದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜಂಗಮಸ್ಥಲ, ಜಂಗಮನೆಂದರೆ ಯಾರು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪರಶಿವನನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೋ ಅವನು ಮಾತ್ರ ಜಂಗಮ. ಅಂಥವನು ಅನುಭಾವದ ಮೂಲಕ ಪರಶಿವನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನನ್ನು ಪರಶಿವನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಾನು ಪರಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಳೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಜಂಗಮಸ್ಥಲವೆಂದರೆ ಯಾವ ಮುಮುಕ್ಷವಾದರೂ **"ಆಚಾರವರಿಯಿರಿ, ವಿಚಾರವರಿಯಿರಿ ಲಿಂಗಸ್ಥಲ ಕಾಣಿರಯ್ಯಾ ಜಾತಿಭೇದವಿಲ್ಲ ಸೂತಕವಿಲ್ಲ"** ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುವಾಗ ಜಂಗಮನಾದವನು ಭಕ್ತನ ಕರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಎನ್ನ ಕಾಯವೇ ಭಕ್ತ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ಉಸಿರೆ ಜಂಗಮ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಹಿರಿದು ಕಿರಿದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶರಣರು ಬಂದಡೆ ಉಪಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕರುಣದಿಂದ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವ ಪರಿಯನ್ನು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ –ನಿಯಮ – ಶಿವಯೋಗ

ಕಾಯವಿಕಾರ ಕಾಡಿಹುದಯ್ಯಾ
ಮನೋವಿಕಾರ ಕೂಡಿಹುದಯ್ಯಾ
ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಕಾರ ಸುಳಿವುದಯ್ಯಾ
ಸಾಳುವಿನೊಳಗೆ ಸುಳಿವುತ್ತಾಲಿದ್ದೇನೆ ಸಿಲುಕಿಸದಿರಯ್ಯ!
ಅನ್ಯ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರಿಸದಿರಯ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿರಿಸಯ್ಯ
ಅನುಪಮ ಸುಖರಾಯ ಶರಣರಲಿ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾ ಇದನೆ ಬೇಡುವೆನಯ್ಯಾ

ವ.ಸಂ. 48 ಪು.ಸಂ. 15

ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಯಕವು ಶರಣರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕೆಲಸವಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯು ಆಗಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯೆಂಬ ಕಾಯಕಗಳನ್ನು ಜಂಗಮರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಾಯಕದ ರೀತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಮಡಿವಾಳ ತನಗೆ ನೀಡಿದಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿ ಆತ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ನಿರ್ಮಲತೆ ಮೂಡಿಸಿದವನು ಮಡಿವಾಳನೇ ಆಗಿರುವುಲ್ಲದೆ ಅಂತರಂಗವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಅಂತ:ಕರಣಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಆಗಬೇಕು. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದಂತೆ ನನ್ನ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದವನು ಮಡಿವಾಳ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವರು.

ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಗೃಹಸ್ಥನ ವೇಷಭೂಷಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿದ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೈತಿಕ ಆಚರಣೆಯೇ ನಿಜವಾದ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದವನು ಕಾಯಕಜೀವಿ ಮಡಿವಾಳ ಎಂದು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನೆನೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಸಮಾಧಿ– ಅಂತರಂಗ – ಬಹಿರಂಗ:–

ಎನ್ನಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಅರಿವಾಗಿ
ಎನ್ನ ಬಹಿರಂಗದೊಳಗೆ ಆಚಾರವಾಗಿ ನೀನೆಡೆಗೊಂಡು
ಎನ್ನ ಮನದೊಳಗೆ ಘನ ನೆನಹಾಗಿ ಮೂರ್ತಿಗೊಂಡು
ಗುರುಸ್ಥಲ, ಲಿಂಗಸ್ಥಲ, ಜಂಗಮಸ್ಥಲ, ಪ್ರಸಾದಿಸ್ಥಲವೆಂಬ
ಚತುರ್ವಿಧವನೂ ಎನಗೆ ಸ್ವಾಯತವ ಮಾಡಿ ತೋರಿ
ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೆಂಬ ಹಾದಿಯ ಸೆರಗ ತೋರಿಸಿ
ಎಲ್ಲಾ ಅಸಂಖ್ಯಾತರನೂ ಪಾವನವ ಮಾಡಿದ ರಾಗಿ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವ.ಸಂ. 1078 ಪು.ಸಂ. 290

ಹೊರಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ವಿವರಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾದಿ ಎಂದು ಕರೆಯತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಕಲ ಸನುಮತವ ನಾನರಿದೆನಲ್ಲದೆ ಎನ್ನಿಂದ ನೀನಾದೆ ಎಂಬುದ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚರು ನೋಡಯ್ಯಾ.

ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ಬೇಕು. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಅಥವಾ ಪಾಪಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂಥ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರಿವಾಗಿ ಅಂತಕರಣಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತರಂಗಶುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಕೊಲೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೇ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಧ್ಯಾನವು ಗಾಢವಾದಾಗ ಧ್ಯಾನಿಯು ಕೊನೆಗೆ ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ಕಾಣದೆ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅರಿವನ್ನು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ಅರಿವು ಕುರುಹನ್ನು ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ನುಂಗುವುದು.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನದ ಪರಮಗುರಿ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದವರು, ಸುಖ–ದು:ಖಗಳನ್ನು ಸಿಹಿ–ಕಹಿಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಗಿ (ಪ್ರಸಾದ) ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥವರು ಸಂಸಾರವು ಬಂಧನವೆಂದು ಅದನ್ನು ಮೋಕ್ಷ ಸುಖದಾಯಕವೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಮರವೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾನೆಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು ಅನುಭಾವದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುನ್ನ ನಾನೆಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಭಾವದ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಭಾವದ ಕೊನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನುಭಾವಿಗೂ ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅನುಭಾವಿಯೂ ತನಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ತಾನು ಯಾವ ಪರಶಿವನಲ್ಲಿ ಒಂದಾದನೋ ಆ ಪರಶಿವನಿಗೆ ಯಾವ ಗುಣ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಗುಣವೂ ಇಲ್ಲದ ಪರಶಿವನೇ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗವಾಗುತ್ತದೆ..

ಗೃಹಸ್ಥನ ವೇಷ–ಭೂಷಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿ. ಅಂತರಂಗಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಡಿದ ಬಹಿರಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವವಿಲ್ಲ, ಎಂದು ಮನದೊಳಗೆ ನೀನೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವೆ ಎಂದು ಬೇಡುವರು. ಶಿವನಲ್ಲಿ ಯುಜ್ಞನಾಗುವುದೇ ಶಿವಯೋಗ ಅನುಭಾವವೆಂಬ ಅನೇಕ ಪದರುಗಳುಳ್ಳ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗವು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಶಿವಲಿಂಗ ಸ್ಥಲವು ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಸಾಧಿ ಸ್ಥಲಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಸಾದಿಯು ತನ್ನ ಕಾಯ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಶಿವನ ಅನುಗ್ರಹ (ಪ್ರಸಾದ) ಎಂದು ತಿಳಿದು

ಅವುಗಳನ್ನು ಶಿವನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಅರ್ಪಣೆಯು ಕಾಯಾರ್ಪಿತ, ಕರಣಾರ್ಪಿತ ಮತ್ತು ಭಾವಾರ್ಪಿತವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ – ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ:–

> **ಭಕ್ತ, ಮಾಹೇಶ್ವರ, ಪ್ರಸಾದಿ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ, ಶರಣನೈಕ್ಯನು**
> **ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಆದೆಹೆನೆಂಬನ್ನ ಬರ ನಾನು ವಜ್ರದೇಹಿಯೇ?**
> **ನಾನೇನು ಅಮೃತವ ಸೇವಿಸಿದೆನೆ ?**
> **ಆನು ಮರುಜವಣಿಯ ಕೊಂಡೆನೆ ?**
> **ನುಡಿದ ನುಡಿಯೊಳಗೆ ಷಡುಸ್ಥಲ ಬಂದು**
> **ಎನ್ನ ಮನವನಿಂಬುಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಡೆ,**
> **ಸುಡುವೆನೀ ತನುವ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.**

ವ.ಸಂ. 897 ಪು.ಸ. 534

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದ ಐದು ಸ್ಥಲಗಳಿವೆ. ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಮಹೇಶ, ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದಿ, ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ, ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಶರಣ, ಭಕ್ತನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯ.

ಜಂಗಮಸ್ಥಲವೆಂದರೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ತಲುಪಬಹುದಾದ ಸ್ಥಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಜಾತಿಬೇಧವಿಲ್ಲ. ಜಂಗಮನಾದವನು ಭಕ್ತನ ಕರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು.

ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಧರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹ ಸಂಬಂಧವೆನಿಸುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣವು ಹೇಗೆ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಲಿಂಗವು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶರಣನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿಸ್ಥಲ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಪೂಜೆ ಮುಂತಾದ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಪರಶಿವ ಹೊರಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮೊದಲು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಅವನು. ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಜಪ, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಪರಶಿವ ಪ್ರಾಣರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಧ್ಯಾನ ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ ಭಕ್ತನು ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಲಿಂಗಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಈ ಭಾವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ ಸ್ಥಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಮೊದಲನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತನು ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ನಾನ, ಲಿಂಗಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಗುರು ಜಂಗಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಸಾದ ಪಾದೋದಕ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯ ಆಚಾರಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಎನಿಸಿದರೂ ಅವೇ ಕೊನೆಯಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅವನ ಮತ್ತು ಶಿವನ ಮಧ್ಯೆ ದೂರ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಅವನು ತಾನೆ ಲಿಂಗವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಾಧಿ – ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು:–

ಕಾಮವೇಕೊ ಲಿಂಗಪ್ರೇಮಿಯೆನಿಸುವಂಗೆ?
ಕ್ರೋದವೇಕೋ ಶರಣವೇದ್ಯವೆನಿಸುವಂಗೆ?
ಲೋಭವೇಕೊ ಭಕ್ತಿಯಬಯಸುವಂಗೆ?
ಮೋಹವೇಕೋ ಪ್ರಸಾದವೇದ್ಯವೆನಿಸುವಂಗೆ?
ಮದ, ಮತ್ಸರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧವೆಲ್ಲಿಯದೊ?
ಹದುಳಿಗರಾದಲ್ಲಿಪ್ಪ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ

ವ.ಸಂ. 118 ಪು.ಸಂ. 32

ಹೊರಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಈ ವಚನವು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಚಂಚಲ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ವೈರಿ. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರು ಇಂಥ ಆರು ವೈರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲಿಂಗವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಮದ ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೋಪವು ಸಹ ಅವನ ಹತ್ತಿರು ಸುಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಗುರುಲಿಂಗ ಜಂಗಮಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದವನು ಶರಣ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ (ಶಿವನ) ಶರಣನಾದವನೆ ಶರಣನಾಗುವನು.

ವಚನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಆರು ಹಂತ ಅಥವಾ ಸ್ಥಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಐದನೇ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕನೇ ಶರಣ.

ಶಿವಜ್ಞಾನ, ಪರಮ ವೈರಾಗ್ಯ ಸರ್ವಾಚಾರ ಸಂಪತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಶರಣರು ಲಿಂಗಾತ್ಮಕರು ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಂಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣ ಮುಕ್ತರು ಮನೋಮುಕ್ತರು ಆದರೆ ಅನಾದಿ ಕರ್ಮಿಗಳಾಗಿ ಅನಂತರ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದವರಲ್ಲ. ಅವರು ನಿತ್ಯ

ಮುಕ್ತರು ಹಾಗಾದರೆ ಬಸವಾದಿ ಶರಣರೆಲ್ಲ ಮೊದಲು ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದು, ಆನಂತರ ಮುಕ್ತಾರಾದರಲ್ಲವೆ?

ಚಿನ್ನದಿಂದ ಚಿನ್ನದ ರೂಪವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವಾಗಬಲ್ಲದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಲಿಂಗಮುಖದಿಂದ ಉದಯವಾದ ಶರಣರು ಲಿಂಗದ ರೂಪವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮೂಲಕ ಲಿಂಗೈಕ್ಯ ಸಾಧಿಸಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಶುದ್ಧರೂ ಶರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶರಣನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೇಹವಿರಬಾರದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಜೀವನ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಶರಣರೇ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಿವನ ಸಾನಿಧ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೈಲಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶರಣರು ಕೈಲಾಸವನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಕಾಯವನ್ನೇ ಕೈಲಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರು.

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಆಸೆ ಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಲೋಭಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣದ ಮೊದಲಿನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತನಾದವನು ಮೊದಲು ಗುರುಭಕ್ತಿಯನ್ನು, ಲಿಂಗಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಂಗಮ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಗುರುವು ದೀಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗುರುಭಕ್ತ ಲಿಂಗವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರುಹು ಆದ್ದರಿಂದ ಲಿಂಗಭಕ್ತಿ ಜಂಗಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಳಿತಿಗೂ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾದಕ್ಕೂ ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಜಂಗಮ ಭಕ್ತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವವು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ರೂಪ. ಇದರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಾಗಿ ನಾವು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಗುರುಲಿಂಗ ಜಂಗಮದ ಬರವಿಗೆ ಕಾಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಲಬದ್ಧ ಮಾನವರ ಬಗೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಕ್ರೋಧ, ಪಾದೋದಕ ಪ್ರಸಾದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಲೋಭ, ಶಿವಾನುಭವಿಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೋಹ, ಶಿವರೂಪಕ ಜನರ ಬಗೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮದ ಹಾಗೂ ಶರಣರು ಸಂಸಾರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ ಬಗೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ಸರ. ಈ ರೀತಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು ಶರಣರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳ ನಿರಾಕರಣೆಯನ್ನು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ – ಭಕ್ತಿ:–

> **ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಕಾಯವುಂಟೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣವುಂಟೆ?**
> **ಅರಿವಿಲ್ಲದ ನಿಲುವುಂಟೆ? ಭಾವವಿಲ್ಲದ ಭಕ್ತಿಯುಂಟೆ?**
> **ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿಪ್ಪರಾಗಿ**
> **ಅವಗುಣಕ್ಕೆ ತೆರಹಿಲ್ಲ.**

ವ.ಸಂ. 1018 ಪು.ಸಂ. 274

ಸ್ವಾನುಭಾವವು ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಿಸದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಅವನು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿತ್ಯ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾನುಭಾವ ಮೂಲಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸಿದವರಿಗೆ ತಾನೇ ಅರಿವು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗ ಅಲ್ಲ. ವಚನಕಾರರ ದೃಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಕಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಸತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಕಾಯಕವಷ್ಟೇ ಕಾಯಕ. ಹಿಂಸೆ, ವಂಚನೆ, ಸುಳ್ಳು ಮುಂತಾದ ಅನೈತಿಕತೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕಾಯಕ ಕಾರ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಯಮ – ಕಾಯಕ:–

> **ದೇವಲೋಕ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕವೆಂಬುದು ಬೇರೆ ಮತ್ತುಂಟೆ?**
> **ಈ ಲೋಕದೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಅನಂತಲೋಕ?**
> **ಶಿವಲೋಕ ಶಿವಾಚಾರವಯ್ಯಾ**
> **ಶಿವಭಕ್ತನಿದ್ದ ವಾರಣಾಸಿ ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ**
> **ಇದು ಸತ್ಯ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ**

ವ.ಸಂ. 139 ಪು.ಸಂ. 37

ಕಾಯಕವು ಶರಣರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಕಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹಿತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹಿತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೀಗೆ ಐಹಿಕಕ್ಕೂ ಪರಮಾರ್ಥಕ್ಕೂ ಸೇತುವೆ ಕಲ್ಪಿಸಿದ ಶರಣರ ಕಾಯಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ.

ಭುವಿಯ ಕಾಯಕವು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಕ್ತನಾದವನು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಕಾಯವನ್ನು ಮಂತ್ರ ಕಾಯಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹದ

ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಜಪಿಸದೆ ಶಿವಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಕಾಯವಿದ್ದು ಕಾಯದ ಬಯಕೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಕಾಯ ಶೂನ್ಯವೆಂದರೆ ಕಾಯ ಇಲ್ಲದಂತಲ್ಲ ಕಾಯದ ಬಯಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗಿ ಮಂತ್ರಕಾಯವಾಗುವುದು.

ಶರಣರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಬಹಳ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಪೂಜೆ ಮುಂತಾದ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಪರಶಿವ ಹೊರಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಮೊದಲು ಶರಣ ಈಗ ಧ್ಯಾನ ಜಪ, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಪರಶಿವ ಪ್ರಾಣರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಈಗ ಪರಶಿವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸದೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೇ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿಯು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪರಶಿವನನ್ನು ಕಾಣತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ. ಭಾವವೆಂದರೆ – ಅಹಂಭಾವ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಬುದ್ಧಿ, ಪರವಸ್ತು, ಭಾವಕ್ಕೆ ಅಗೋಚರ ಎಂದಾಗ ಪರವಸ್ತುವಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ವರೂಪ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಿಗಿಲಾಗಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಅಂಗನು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಜೀವಾತ್ಮನ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೋಗಿ ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಆಗ ಭಾವಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧ ಉಂಟಾಯಿತು ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಭಾವಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧೀ ಸಂಬಂಧವೇ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ "ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ದೇವ ದೇವತೆಗಳೂ ಮಾನವರ ಪಿತೃಗಳೂ ಇರುವ ಲೋಕವೇ ದೇವಲೋಕ. ಎಲ್ಲೋ ಇರುವಂತಹದು ಅಲ್ಲ ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲೆ ಇದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ವರ್ಗ, ನರಕ, ಎಲ್ಲವು ಸಹ ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲೇ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ಅಯ್ಯಾ ಎಂದರೇ ಸ್ವರ್ಗ, ಎಲವೋ ಎಂದರೆ ನರಕ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ವೀರಶೈವ ಕವಿಗಳ ಪ್ರಕಾರವೂ ಶೈವಸಿದ್ಧಾಂತಿಗಳ ಪ್ರಕಾರವೂ ಶಿವನು ತನ್ನ ಪರಿವಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೈಲಾಸ (ಶಿವಲೋಕ) ಎಂಬ ತನ್ನದೇ ಆದ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ವಚನಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಶಿವಭಕ್ತ" ಎಂಬ ಪದವು ಇಷ್ಟಲಿಂಗಧಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರಶೈವ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಇತರ ಶೈವ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಶಿವಭಕ್ತ ಇರುವ ಜಗ ಅಥವಾ ಲೋಕವೇ ದೇವಲೋಕದಂತೆ

ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವುದು. ಭಕ್ತನು ವಾಸಿಸುವ ಜಾಗವೇ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನವಾದ ವಾರಣಾಸಿಯ ರೀತಿಯಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೆ ಇರುವ ದೇವಲೋಕ ಮತ್ತು ಮರ್ತ್ಯಲೋಕವೆಂಬುದು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ ಅದೂ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಶಿವಭಕ್ತನಾದವನು ತಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆ, ಭಕ್ತಿಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಕ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೈಲಾಸವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದೇ ಯೋಗತತ್ವದ ಮೂಲ ತಳಹದಿ. "ನಿಯಮ" ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬಸವಣ್ಣನವರಲ್ಲಿ "ಕಾಯಕ ತತ್ವದ"ದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ಆಸನ – ಧ್ಯಾನ, ಭಕ್ತಿ, ಮುಕ್ತಿ

ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ಕುಶಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಆಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಮೂರ್ತಿಯೆ ಮುಖ್ಯವಯ್ಯಾ
ಪೂಜೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಪಾದವೆ ಮುಖ್ಯವಯ್ಯಾ
ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ನಾಮಾಮೃತವೆ ಮುಖ್ಯವಯ್ಯಾ
ಮುಕ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಘನಕೃಪೆಯೆ ಮುಖ್ಯವಯ್ಯಾ
ನಿಮ್ಮಿಂದಧಿಕರನಾರನೂ ಕಾಣೆನಯ್ಯಾ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ ನೀವು ಜ್ಞಾನಗುರುವಾದ ಕಾರಣ

ವ.ಸಂ. 1230 ಪು.ಸಂ. 339

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದು. ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದೇ ಶಿವಯೋಗ. 'ಯೋಗ' ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ 'ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಆ ಮಾರ್ಗವೇ ಜ್ಞಾನಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗ, ಈ ಜ್ಞಾನಗುರು ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರ, ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬ ಘನಕೃಪೆಯ "ಆಸನ" ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪರಶಿವನಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ವಿಕಾರಗೊಂಡು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾದ ದೇಹ. ಅಂತ:ಕರಣಗಳು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಭಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯೋಗಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಗುರುಲಿಂಗ ಜಂಗಮರಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಭಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಚಾರಗಳು ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಗುರುತುಗಳು. ಭೋಗಿಸುವುದೆಲ್ಲ ಶಿವನೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸುವುದು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಕುರುಹು ತಾನು ಶಿವಾಂಶಿಕ ಶಿವನ ಲಿಂಗ, ಸ್ವತಂತ್ರನಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ವಚನಕಾರರ ಜ್ಞಾನಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವು ಪರಶಿವನ ಶಕ್ತಿ ಜೀವನು ಪರಶಿವನ ಲಿಂಗ. ಇದೇ ಜ್ಞಾನಗುರುವಿನ ಸೋಪಾನ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಲಿಂಗಧ್ಯಾನ. ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ಇಷ್ಟಲಿಂಗವನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿನೋಡುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವಚನ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಅದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ, ಪೂಜೆಗೆ, ಮುಕ್ತಿಗೆ, ಘನಕೃಪೆಯಾಗಿದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಲಿಂಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವವರು ಲಿಂಗಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂಬುದೇ ಅರ್ಥ. ಅವರು ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಂತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಲಭಿಸದು – ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಲಯ ಮೂರಕ್ಕೂ ಸಿಕ್ಕದಿರುವಂತಹ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥಹ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಗುರುವೇ ಜ್ಞಾನಗುರುವಾಗಲೂ, ಯೋಗ ಗುರುವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವಚನದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ– ತನುಕರಗುವಿಕೆ:–

ತನುವ ಬೇಡಿದಡೀವೆ ಮನವ ಬೇಡಿದಡೀವೆ
ಧನ ಬೇಡಿದಡೀವೆ ನಿಮ್ಮ ಶರಣಂಗೆ
ಎನಗೆ ಬೇಕೆಂಬ ಭಾವ ಮನದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದಡೆ
ಘನಮಹಿಮ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಪಾಣೆ
ಮನ ವಚನಕಾಯದಲ್ಲಿ ನೀವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದನರಿದಡೆ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ, ಭವ ಘೋರದಲ್ಲಿಕ್ಕಯ್ಯಾ

ವ.ಸಂ. 1201 ಪು.ಸಂ. 330

ಚಂಚಲಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ವಚನದ ಆಶಯ.

ಅಂಗ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾದಾಗ ಸಾಧಕನಿಗೆ ತನಗೆ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾಧಿಗಳು ಇಲ್ಲ. ತಾನೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಚನಕಾರರು ಪರಶಿವನ ಶಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಾದುದರಿಂದ ಅವೂ ಪರಶಿವನಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಾರೆ.

ಶಿವನಲ್ಲಿ ಬರಿದಾದವನು ದೇಹದ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಅವನ ತನು ಕರಗುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ತನು, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನು ಪರಶಿವನಿಗರ್ಪಿಸಿ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಪರಶಿವನಿಗೆ ಸೇರಿದವು. ತನಗೆ ಸೇರಿದವಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಶರಣನು ಲಿಂಗವನ್ನು ತನ್ನದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಂಥವನಲ್ಲಿ ತನುಲಿಂಗಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಪ್ರಕೃತಿ ಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಹ ನಿಮಗೆ ನೀಡಿ ದನ್ಯತಾನಾಗುವೆನಲ್ಲದೆ ಧನ ಬೇಕಾದರೂ ಸಹ ನೀಡುವೆ ಆದರೆ ಎನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪಾದ ಮುಟ್ಟಿ ಹೇಳುವೆನು ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಕಡೆಯೂ ಸಹ ಹರಿದುಬಿಡದೆ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ವಚನಗಳ ಕಾಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ "ಧ್ಯಾನ"ದ ಮಹತ್ವ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ.

ಧಾರಣ– ಹಸ್ತಗಳು (ಸುಹಸ್ತಗಳು):–

> **ಭಕ್ತ ಮಾಹೇಶ್ವರ ಪ್ರಸಾಧಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ ಶರಣನೈಕ್ಯನು**
> **ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಅದೆಹೆನೆಂಬನ್ನಬರನಾನು ವಜ್ರದೇಹಿಯೇ?**
> **ನಾನೇನು ಅಮೃತವ ಸೇವಿಸಿದನೆ?**
> **ಅನು ಮನುಜ ವಣೆಯ ಕೊಂಡನೆ?**
> **ನುಡಿದ ನುಡಿಯೊಳಗೆ ಷಡುಸ್ಥಲ ಬಂದು**
> **ಎನ್ನ ಮನವನಿಮಬುಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಡೆ**
> **ಸುಡುವೆನೀ ತನುವ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ**

ವ.ಸಂ. 897 ಪು.ಸಂ. 234

ಲಿಂಗದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಭಕ್ತರು ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಾದಿಯು ಸಹ ಭಕ್ತ ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಐಕ್ಯವಾಗುವ ಭಕ್ತನು ಸಹ ಭಕ್ತ ನೆನೆಸುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೇ ಕೈಲಾಸವಾಸಿಯಾದ ಮಹೇಶ್ವರ, ಪ್ರಸಾಧಿ ಪ್ರಾಣ ಲಿಂಗಿಯಾದ ಶರಣ ಹೇಗೆ ಅಡಕವಾಗಿದಿಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನೆ ಪ್ರಸಾದಿ ಲಿಂಗಿ, ಶರಣ, ಐಕ್ಯ, ಎಲ್ಲವು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೇರದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ತನು, ಮನ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲವೇ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹರು. ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸಮರ್ಪಿಸುವನು. ಬೇಧ ಮತ್ತು ಪರಶಿವ, ಇವರ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಾಗಳಿಂದ ಅರ್ಪಿಸುವ ನೈವೇದ್ಯ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಸಾಧಕವೆನಿಸಿಕೊಂಡವನು ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಸುಹಸ್ತದಿಂದ ಅರ್ಪಿಸುವನು ಭಕ್ತ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಸುಂಗಂಧವನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸುವನು ಮಹೇಶ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಸುರಸವನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ ಪ್ರಸಾದಿಯು ಅಗ್ನಿ ತತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸುರೂಪವನ್ನು ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಹಸ್ತದಿಂದ ಶಿವಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವನು. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿ, ಶರಣ, ಐಕ್ಯ– ಭಕ್ತನಾದವನು ಸಮರಸ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸದ್ಭಾವ ಹಸ್ತದಿಂದ ಮಹಾಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವನು.

ಇದನ್ನೇ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದು, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ವರ್ಜಿಸುವುದನ್ನು 'ಯಮ' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರ ಹಸ್ತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ "ಯಮ" ತತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ :-



ಜಗದಗಲ ಮುಗಿಲಗಲ ಮಿಗೆಯಗಲ ನಿಮ್ಮಗಲ
ಪಾತಾಳದಿಂದವೆ ಅತ್ತತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಚರಣ,
ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದವೆ ಅತ್ತತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಕುಟ,
ಆಗಮ್ಯ ಅಗೋಚರ ಅಪ್ರತಿಮ ಲಿಂಗವೆ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯ,
ಎನ್ನ ಕರಸ್ಥಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚುಳುಕಾದಿರಯ್ಯ

ವ.ಸಂ. 744 ಪು.ಸಂ.186

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದು, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಯಮ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರ ದೇಹದ ಭಂಗಿ, ವಿನ್ಯಾಸ, ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೂ ಸುಖವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು ಅದೇ ಆಸನ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದು 'ಸುಹಸ್ತ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ತಳಹದಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿದ್ದವುಗಳು. 'ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ' ಎಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಈ ದೇಶ ಕಂಡ 2ನೇ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ಎನ್ನುಬಹುದು. ಬಸವಣ್ಣನವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಚನವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ



ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾ ವಚನಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇರುವುದು ಅವರ ವಚನಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತಿಯಾಗಿ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳಾಗಿವೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರನ್ನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಏಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಿನೋಡಿದಾಗ ಅವರು ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಕೊರಳಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭೂತಿ ಧರಿಸಿ ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಕೂಡಲಸಂಗಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಇಡಿ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಕೂಡಲಸಂಗಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗಿ 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದರು. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ 'ಯೋಗಗುರು'ವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿರುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಾಳಿಗೆ ದಾರಿದೀವಿಗೆ ಯಂತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು, ಅರಿವು, ಅನುಭಾವ, ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ಷಟ್‌ಸ್ಥಲಸಿದ್ಧಾಂತ, ಶಿವಯೋಗ, ಅಂತರಂಗ-ಬಹಿರಂಗ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು, ಭಕ್ತಿ ಕಾಯಕ, ಧ್ಯಾನ ತನುಕರಗುವಿಕೆ, ಹಸ್ತಗಳ (ಸುಹಸ್ತಗಳು) ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಿಗೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಮ ಯೋಗಗುರುವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 5

ಸಮಾರೋಪ

ತನು ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ತನುವಿಲ್ಲ,
ಮನ ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ಮನವಿಲ್ಲ,
ಧನ್ ನಿಮ್ಮದೆಂದ ಬಳಿಕೆ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ಧನವಿಲ್ಲ,
ಇಂತೀ ತ್ರಿವಿಧವು ನಿಮ್ಮದೆಂದರಿದ ಬಳಿಕ
ಎನಗೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರವುಂಟೆ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ.

ವ.ಸಂ. 829 ಪು.ಸಂ. 213

ವಿಶ್ವಗುರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇಂದಿನ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೂ ಮೂಲ ತಳಹದಿ ಆಗಿವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಆಶಯದಂತೆ ಯೋಗವನ್ನು ರೂಢಿಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿ ಬದುಕಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದವರು ಶಿವಶರಣ ಬಸವಣ್ಣನವರು. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ 'ಯೋಗ'ವನ್ನು ಪ್ರಧಾನಗೊಳಿಸಿರುವುದು ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ಧ್ಯಾನ ಮಗ್ನರಾಗಿ ಕುಳಿತ್ತಿರುವ ಭಂಗಿಯೇ ಅಷ್ಟಾಗಂಗಮಾರ್ಗದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅಂದೇ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಧೃಢೀಕರಿಸಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ 'ಯೋಗ' ಒಂದು ಮಾನವನ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಸಿದ್ಧಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಅಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಹ ತನ್ನ ಸದಸ್ಯರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಯೋಗದ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದು, 21–06–2015ನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ 'ವಿಶ್ವಯೋಗ' ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿರುವುದರ ಹಿಂದೆ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಒಳಿತಿನ ವಿಚಾರ ಅಡಗಿರುವುದು 12ನೇ ಶತಮಾನದ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಸಮಾಜಕ್ಕೆ 'ಯೋಗ' ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದರಲ್ಲದೆ ಸ್ವತ: ಬಸವಣ್ಣನವರು ಕಾಯ, ವಾಚ ಮನಸ್ಸು, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಹೇಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಶೋಧಿಸದಾಗ ಅವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಅಂಶಗಳು. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಮಾಧಿ. ಈ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗಗಳ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೂ ಆಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಫಲನ ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು		**ವಚನಶಾಸ್ತ್ರದ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು**
1. ಯಮ,		1. ಶಿವಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ
2. ನಿಯಮ,		2. ಅಷ್ಟಾವರಣ ತತ್ವಗಳು
3. ಆಸನ	ಶರಣತತ್ವ	3. ಷಟ್ ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಕಾಯಕ	4. ಕಾಯಕ ದಾಸೋಹ
5. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ	5. ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ
6. ಧ್ಯಾನ	ಭಕ್ತಿ, ಮುಕ್ತಿ,	6. ಪಂಚಾಚಾರಗಳು
7. ಧಾರಣ	ಅರಿವು, ಮನಸ್ಸು	7. **ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಧಾರಣ** **ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಸವ / ಕರಸ್ಥಳದ ಲಿಂಗ**
8. ಸಮಾಧಿ	ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ತನುಕರಗುವಿಕೆ, ಅರಿಷ್ವಡ್ವರ್ಗಗಳು, ಶಿವಯೋಗ,	8. ಹಸ್ತ (ಸುಹಸ್ತಗಳು)

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯೂ ಹೌದು ಹಾಗೂ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳ ಮೂಲತತ್ವವೂ ಹೌದು. ಅಂದರೆ **ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು,** ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಅಸ್ತ್ರವೇ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಗಳ ಗುಣವೇ ವಚನಗಳಲ್ಲಿನ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಸವಣ್ಣನ ನುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶುಭದಿನ ಆರಂಬಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮುನ್ನ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ಯೋಚನೆ ಮಾಡೋಣ **"ವ್ಯಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಗಳಿಸೋಣ"**. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಸಂಯಮ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೂ ಹೌದು. ಅಧ್ಯಯನ ಶೋಧನಾಂಶವೂ ಹೌದು.

ಕಾಗೆ ಒಂದಗುಳ ಕಂಡಡೆ ಕರೆಯದೆ ತನ್ನ ಬಳಗವನು
ಕೋಳಿ ಒಂದು ಕುಟುಕ ಕಂಡಡೆ ಕೂಗಿ ಕರೆಯದೆ ತನ್ನ ಕುಲವನ್ನೆಲ್ಲವ
ಶಿವಭಕ್ತನಾಗಿ ಭಕ್ತಿಪಕ್ಷವಿಲ್ಲದಿದ್ದಡೆ ಕಾಗೆ ಕೋಳಿಯಿಂದ ಕರಕಷ್ಟ
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವ.ಸಂ 438 ಪು.ಸಂ. 106

ಯೋಗದ ಎಂಟು ತತ್ವಗಳು ಒಂದೇ ವಚನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಪದ ಪ್ರತಿ ಸಾಲು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಗಳು ಪುನರುಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೆ ಇರುವುದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮಹತ್ತರ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ.

"ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳ ತ್ರಿವಿಧ ಆಚರಣೆಯೇ ಶಿವಾನುಭವ ಶಾಂತಚಿತ್ತ ಲೋಕಾನುಭವವೇ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ"

ಮೂಲ ಆಕರಗಳು

ಕ್ರಸಂ.	ಗ್ರಂಥದ ಹೆಸರು	ಲೇಖಕರು.	ಪ್ರಕಾಶಕರು,	ವರ್ಷ
1.	ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ ಸಂಪುಟ–01	ಡಾ॥ ಎಂ.ಎಂ. ಕಲಬುರ್ಗಿ,	ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.	2002
2	ವಚನ ಪರಿಭಾಷಾ ಕೋಶ ಸಮಗ್ರ ವಚನ	ಡಾ॥ ಎಸ್.ಜಿ. ಮಹಾದೇವಪ್ಪ	ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರು	2001
3	ವೀರಶೈವ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಕೋಶ	ಡಾ॥ ಎಸ್.ಜಿ.ವಿದ್ಯಾಶಂಕರ	ಬಸವಸಮಿತಿ ಬೆಂಗಳೂರು	2000

ಗ್ರಂಥಋಣ

01. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದೀಪಿಕಾ – ಸಂಪಾದಕರು–ಹೊ.ಶಾ.ಅರುಣ್, ಸಾಧನಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ಪ್ರಕಟಣಾ ವರ್ಷ – 2013

02. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದೀಪಿಕಾ ಸಂಪಾದಕರು ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಪ್ರಕಟಣೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಿಂಧು ಪ್ರಕಾಶನ ಬೆಂಗಳೂರು– 01, ಪ್ರಕಟಣಾ ವರ್ಷ 1994

3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಪ್ರಕಟಣೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ) ಮುದ್ರಣ ವರ್ಷ : 2015

4. ಜ್ಞಾನ ಗಂಗೋತ್ರಿ – ಕಿರಿಯರ ವಿಶ್ವಕೋಶ (ಯುರೋಪ್ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆ)

5. ವಚನ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಸಂವಹನ ಮಾಧ್ಯಮ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ. ಡಾ॥ ಶೀಲಾದೇವಿ ಎಸ್. ಮಳೀಮಠ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ. ಮಹಾಪ್ರಬಂಧ, ಬೆನಾರಸ್ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ವಾರಣಾಸಿ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ.

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು – ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆ

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಗಂಗರೇವಯ್ಯ ಎಸ್.ಸಿ.

ಸಂದರ್ಶನದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

01. ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ತಿಳಿಸಿ?

02. ಬಸವಣ್ಣನವರರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಮಾಜ ಮುಖಿ ಚಿಂತನೆಗಳು ಏನು?

03. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

04. ಯೋಗದ ನೆಲೆಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆಯೇ?

05. ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು 'ಯೋಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ವಚನಗಳಾಗಿದ್ದಾವೆಯೇ?

06. ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತವೇ?

07. ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು "ಯೋಗದ ತಳಹದಿ" ಆಗಿವೆ ಅಂತ ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

08. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದ?

09. ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು ?

10. ಬಸವಣ್ಣನವರನ್ನು 'ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಯೋಗಗುರು" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾ ?

ಸಂದರ್ಶಕರ ಸಹಿ

ಸಂದರ್ಶನ

ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆ ವಿಷಯವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಶಿವಾನಂದ ಆಶ್ರಮದ ರಮಣಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಪಡೆದ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳು.

ಸಂದರ್ಶನದ ದಿನಾಂಕ: 27–07–2016

ವಾರ : ಬುಧವಾರ

ಸಮಯ : 04–06 ಗಂಟೆ,

ಸ್ಥಳ : ಶಿವಾನಂದ ಆಶ್ರಮ

ನೆಲಮಂಗಲ,

ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು : ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ತಿಳಿಸಿ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : 12ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಮನುಕುಲ ಜಾತಿ ಒಂದೇ, ಲಿಂಗಧಾರಣೆ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು.

ಸಂಶೋಧಕರು : ಬಸವಣ್ಣನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಮಾಜ ಮುಖಿ ಚಿಂತನೆಗಳು ಏನು?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಬಸವಣ್ಣನವರ ಎಲ್ಲಾ ವಚನಗಳನ್ನು ಪರೀಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಂತಹ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ, ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿ, ಅಸಮಾನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತವಾದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು: ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಒಂದುಗೂಡು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಲೀನವಾಗುವುದೆ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋದವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ ನಿಜವಾದಂತಹ ಯೋಗ ಉಪ್ಪಿನ ಕಣ ಸಮುದ್ರ ಸೇರುವಂತೆ ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ಸಂದರ್ಶಕರು: ಯೋಗದ ನೆಲೆಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆಯೇ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಯೋಗದ ನೆಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು ಯೋಗದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಬೀರುವಂತಹ ಅಂಶಗಳೆ ಆಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದೋದು ವಚನಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯೋಗದ ನೆಲೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಸಂದರ್ಶಕರು: ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು 'ಯೋಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ವಚನಗಳಾಗಿದ್ದಾವೆಯೇ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ತತ್ವಗಳು ಯೋಗದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಅಂಶಗಳೆ ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಕಲ್ಪನೆಗಳಾದ ಶಿವಯೋಗ, ಕಾಯಕತತ್ವ, ಶರಣತತ್ವ, ತ್ರಿವಿಧ ದಾಸೋಹ, ಷಟ್‌ಸ್ಥಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ಯೋಗದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಬರುವಂತ ಪ್ರಧಾನ ಆಕರಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತವೇ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ: ಬಸವಣ್ಣನವರು ವಚನಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ಮನುಕುಲದ ನೆಲೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆವಿಗೂ ಸಹ ಸಮಾಜದ ಏಳ್ಗೆಗಾಗಿ ವಚನಗಳು ದಾರಿದೀಪದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು: ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು "ಯೋಗದ ತಳಹದಿ" ಆಗಿವೆ ಅಂತ ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : ಬಸವಣ್ಣನವರು ರಚಿಸಿರುವಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಚನಗಳು ಸಹ ಒಂದಲ್ಲದ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲೆ ರಚಿತವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಮಾಡಿ ರಚಿಸಿರುವಂತೆ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುವುದು.

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಸಾಮ್ಯತೆ ಕಂಡು ಬರದೆ ಇವೆರಡರ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಯೋಗದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಅರಿತ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ 2015 ಜೂನ್ 21 ರಿಂದ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಸುಮಾರು 170 ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಂ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸಹಾ ಯೋಗದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಬಸವಣ್ಣನವರನ್ನು 'ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಯೋಗಗುರು" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾ ?

ಸ್ವಾಮೀಜಿ : ಹೌದು, ಬಸವಣ್ಣನವರನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಯೋಗಗುರುಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಅವರ ಉದಾತ್ತ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಬುನಾದಿಗಳು, ಜೈನರ ತತ್ವಗಳು ಒಂದೆ ಸೋಪಾನದಲ್ಲಿವೆ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಅವರ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಯೋಗದ ನೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವಿಕೆ ವಿಶ್ವಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇಂದು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು,

ಸ್ವಾಮೀಜಿ.

[illegible]

[illegible] 27/07/2014

[illegible]

ಸಂದರ್ಶನದ ಭಾವ ಚಿತ್ರ; ಶ್ರೀಶ್ರೀಶ್ರೀ ರಮಣಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಶಿವಾನಂದ ಆಶ್ರಮ, ನೆಲಮಂಗಲ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ,



ಶ್ರೀಶ್ರೀಶ್ರೀ ರಮಣಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿರವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ



ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು-ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

2016 ಜೂನ್ 21

"ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳ ತ್ರಿವಿಧ ಆಚರಣೆಯೇ ಶಿವಾನುಭವ ಶಾಂತಚಿತ್ತ ಲೋಕಾನುಭವವೇ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ"

